Sănătate cu Maria Treben

Boli specifice copiilor

Prevenire – Recunoaștere – Vindecare

GEMMA PRINT
București

Traducător: Alexandru Grădinaru
Consultant științific: Adrian Câmpeanu
Redactor: Doina Brindu

© Copyright by Ennsthaler Verlag (Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG), Steyr, Österreich
„Titel der deutschsprachigen Originalausgabe: Gesund mit Maria Treben - Kinderkrankheiten"
Toate drepturile asupra acestei versiuni sunt rezervate editurii GEMMA PRINT, București.
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, vor fi urmărite conform Legii nr. 8/95 ISBN 973-86666-8-6 • Tiparul executat la C.N.I. CORESI

Cuprins

Cuvânt înainte 7
Cunoștințe despre plantele medicinale 9
Recunoașterea plantelor medicinale 9
Recoltarea plantelor medicinale 9
Păstrarea plantelor medicinale 10
Amestecarea și utilizarea plantelor medicinale 10
Recomandări pentru prevenirea îmbolnăvirilor 12
Călirea organismului 12
Spălările cu apă rece 13
Perierea pielii 14
Alergarea prin rouă 14
Vaccinările de prevenire 14
Alimentația copiilor 15
Generalități 15
Orele de masă 15
Necesarul de energie 15
Necesarul de lichide 16
Albumine (proteine) 16
Grăsimi (lipide) 16
Hidrați de carbon (glucide, zaharuri) 17
Substanțe minerale și vitamine 18
Alimentația copiilor mici 20
Alimentația școlarilor 21
Despre mișcare și ținuta corporală 22
Importanța mișcării 22
Deficiențe în ținuta corporală 23
Boli specifice copiilor 24
Măsurile de prevenire 24
Acnee 24
Afecțiuni O.R.L. 25
Alergii 26
Amigdalită 26
Anemie 27
Astenie 28
Balonări 29
Carii dentare 30
Colici abdominale 30
Constipație 31
Convulsii 31
Copii debili / slabi 32
Copii handicapați 33
Cruste pe cap 34
Diaree 34
Dinți care se mișcă 36
Dureri de dinți 37
Dureri în gât 38

Eczeme ... 38
Enurezis (de noapte) ... 39
Epistaxis (sânge din nas) ... 40
Erupții ... 41
Faringită ... 42
Faringo-amigdalită ... 42
Febră ... 43
Fimoză ... 44
Gingivită ... 44
Gripă ... 44
Guturai ... 46
Guturai de fân ... 47
Hematoame (vânătăi, cucuie, umflături) ... 47
Inapetență la copii ... 48
Înțepături de insecte ... 49
Meningită ... 50
Miros urât al gurii ... 50
Mongolism ... 50
Negi (veruci) ... 51
Nervozitate ... 51
Obezitate ... 52
Otită ... 53
Paralizie cu spasme ... 56
Păduchi de cap ... 56
Răceli ... 56
Răgușeală ... 58
Răni ... 59
Rezultate școlare slabe ... 59
Rofi de lapte ... 59
Semne din naștere / Pete din naștere ... 60
Sindrom Down ... 61
Slăbiciune generală / Copii bolnăvicioși ... 61
Somn neliniștit ... 62
Spasm în flexie ... 62
Sughiț ... 62
Transpirație nocturnă ... 63
Trizomie 21 ... 63
Tulburări de vorbire ... 63
Tuse ... 64
Tuse convulsivă ... 65
Vărsături ... 67
Viermi intestinali ... 67
Succese în tratarea bolilor de copii ... 70
Plante medicinale și rețete de casă ... 73
Maria Treben - Viața ei ... 78
Plante medicinale din farmacia Domnului ... 80
Denumirile uzuale ale plantelor medicinale ... 92

Cuvânt înainte

Dragi cititori!
Cartea pe care v-o oferim, **Boli specifice copiilor,** este o ediție revizuită, completată, de fapt o lucrare complet nouă, despre tratarea acestor afecțiuni cu ajutorul plantelor medicinale.
În afară de multe rețete, pe care le puteți face singuri, în casă, în paginile cărții sunt prezentate mărturii ale părinților despre reușitele unor atari tratamente, metode de prevenire a îmbolnăvirii, recomandări privind alimentația copiilor, date utile asupra folosirii plantelor în general, „leacuri" tradiționale, și o listă cu principalele plante medicinale care sunt descrise în lucrare.
Bineînțeles, marea majoritate a capitolelor se referă la suferințele, afecțiunile și bolile copiilor – toate descrise în ordine alfabetică, pentru a putea găsi ușor maladia respectivă –, fiind citate și succesele concrete, bazate pe dovezi, obținute prin tratamentele aplicate.
Toate eforturile și recomandările făcute de autoare se bazează pe experiența acumulată de ea de-a lungul a multor ani de studiu și experimentare a cunoștințelor despre efectele tămăduitoare ale plantelor medicinale. Urmare a răsunătoarelor succese editoriale, Maria Treben a fost recunoscută drept expertă de renume în domeniul plantelor medicinale. Dar asupra vieții și activității ei veți găsi mai multe informații în capitolul de încheiere al cărții de față.
Este însă deosebit de important să rețineți că, de la apariția primelor simptome de boală, e bine să consultați un medic pentru stabilirea din timp a diagnosticului, corect, cu competență profesională. Fără o atare precauție puteți pune în primejdie sănătatea și chiar viața copilului dumneavoastră. Aveți grijă să-l informați pe doctor că obișnuiți să folosiți ceaiuri pentru tratament.
Foarte mulți medici cunosc efectul tratamentelor cu plante medicinale și chiar le recomandă. În afară de prezenta lucrare, dedicată bolilor specifice copiilor, se află în pregătire, în seria de față, și alte cărți cu date concrete și utile despre diverse boli – de piele, ginecologice, ale bărbaților, ale aparatului digestiv, aparatului respirator etc. – și tratamentul acestora cu plante medicinale.
Autoarea aduce la cunoștință că, nefiind medic practician, nu dă consultații. De asemenea, nu posedă depozite de plante medicinale și nu trimite asemenea plante.

„Doresc să dovedesc oamenilor nu numai puterea plantelor medicinale ci, în primul rând, atotputernicia Creatorului, în mâna căruia stă viața noastră și care dispune de ea. La EL căutăm ajutor și consolare în caz de boală și apelăm la plantele din farmacia SA. De EL depinde să ne călăuzească, să ne dăruiască și să ne conducă viața după voia SA".

Maria Treben

„Atunci când cineva se hotărăște să-și întemeieze o familie și să aibă copii, trebuie să fie conștient de responsabilitățile pe care le implică o asemenea hotărâre. Copiii constituie o comoară ce are nevoie să fie bine ocrotită".

Maria Treben

Cunoștințe despre plantele medicinale

Recunoașterea plantelor medicinale

Atunci când v-ați decis să porniți în căutarea plantelor medicinale aduceți, de fapt un enorm serviciu propriei dumneavoastră sănătății. În primul rând, vă depărtați de tumultul centrelor populate, părăsiți străzile intens circulate și pătrundeți în sânul naturii.
Cu timpul veți constata că organismul resimte din plin schimbarea de mediu, senzație concretizată prin dorința de a întreprinde plimbări din ce în ce mai lungi. Iar cel ce se află de-abia la începutul preocupărilor sale privind plantele medicinale este bine să se limiteze inițial doar la cercetarea, cunoașterea naturii. Căutați plantele acolo unde ați auzit sau ați citit că ar crește, recunoașteți-le singuri și veți începe să acumulați, dumneavoastră înșivă, noi date despre împrejurimile în care vă aflați.
Cine nu are curajul să se bazeze, de la început, numai pe propria-i capacitate de a recunoaște plantele, poate participa la excursii îndrumate de cunoscătorii în domeniu, câștigând astfel treptat experiență și încredere în cunoștințele acumulate.
Nu numai că poți greși și-ți pui în pericol propria-ți sănătate (în cazul culesului de ciuperci, pericolele sunt într-adevăr mari) dar, de multe ori, plantele sunt confundate cu altele nefolositoare, iar culesul acestora e fără rost. Plus faptul că unele dintre ele sunt protejate de lege, deci este interzis să le rupeți.
Doar când sunteți siguri că știți cum arată fiecare plantă în parte, numai atunci începeți și recoltarea lor.

Recoltarea plantelor medicinale

Puterea curativă a plantelor proaspete, verzi, este net superioară celor ce au fost în prealabil uscate, iar în această stare le veți găsi pe majoritatea din ele, de la sfârșitul lunii februarie până la sfârșit de noiembrie. Când iernile sunt mai blânde, există plante ce rămân în continuare verzi: pătlagina îngustă, pătlagina mare și rostopasca.
De regulă, recoltarea este bine să fie făcută în zile însorite, nu numai pentru că plimbările sunt mai plăcute, dar proprietățile curative ale plantelor medicinale sunt, pe o astfel de vreme, deosebit de puternice. Trebuie să fiți atenți de unde le recoltați, terenul pe care cresc să fie cât mai curat, cât mai departe de șoselele intens circulate sau de instalațiile care poluează și aerul și solul. Recoltarea se face prin tăierea plantei la o distanță de două lățimi de deget de la suprafața solului. Nu se smulg niciodată cu rădăcină cu tot. Când plecați la cules, cel mai

„Atunci când cineva se hotărăște să-și întemeieze o familie și să aibă copii, trebuie să fie conștient de responsabilitățile pe care le implică o asemenea hotărâre. Copiii constituie o comoară ce are nevoie să fie bine ocrotită".

Maria Treben

Recunoașterea plantelor medicinale

Atunci când v-ați decis să porniți în căutarea plantelor medicinale aduceți, de fapt un enorm serviciu propriei dumneavoastră sănătății. În primul rând, vă depărtați de tumultul centrelor populate, părăsiți străzile intens circulate și pătrundeți în sânul naturii.
Cu timpul veți constata că organismul resimte din plin schimbarea de mediu, senzație concretizată prin dorința de a întreprinde plimbări din ce în ce mai lungi. Iar cel ce se află de-abia la începutul preocupărilor sale privind plantele medicinale este bine să se limiteze inițial doar la cercetarea, cunoașterea naturii. Căutați plantele acolo unde ați auzit sau ați citit că ar crește, recunoașteți-le singuri și veți începe să acumulați, dumneavoastră înșivă, noi date despre împrejurimile în care vă aflați.
Cine nu are curajul să se bazeze, de la început, numai pe propria-i capacitate de a recunoaște plantele, poate participa la excursii îndrumate de cunoscătorii în domeniu, câștigând astfel treptat experiență și încredere în cunoștințele acumulate.
Nu numai că poți greși și-ți pui în pericol propria-ți sănătate (în cazul culesului de ciuperci, pericolele sunt într-adevăr mari) dar, de multe ori, plantele sunt confundate cu altele nefolositoare, iar culesul acestora e fără rost. Plus faptul că unele dintre ele sunt protejate de lege, deci este interzis să le rupeți.
Doar când sunteți siguri că știți cum arată fiecare plantă în parte, numai atunci începeți și recoltarea lor.

Recoltarea plantelor medicinale

Puterea curativă a plantelor proaspete, verzi, este net superioară celor ce au fost în prealabil uscate, iar în această stare le veți găsi pe majoritatea din ele, de la sfârșitul lunii februarie până la sfârșit de noiembrie. Când iernile sunt mai blânde, există plante ce rămân în continuare verzi: pătlagina îngustă, pătlagina mare și rostopasca.
De regulă, recoltarea este bine să fie făcută în zile însorite, nu numai pentru că plimbările sunt mai plăcute, dar proprietățile curative ale plantelor medicinale sunt, pe o astfel de vreme, deosebit de puternice. Trebuie să fiți atenți de unde le recoltați, terenul pe care cresc să fie cât mai curat, cât mai departe de șoselele intens circulate sau de instalațiile care poluează și aerul și solul. Recoltarea se face prin tăierea plantei la o distanță de două lățimi de deget de la suprafața solului. Nu se smulg niciodată cu rădăcină cu tot. Când plecați la cules, cel mai

practic este să aveți un coș din nuiele sau răchită, ori pungi de hârtie. Cele de plastic nu sunt recomandabile. Și încă un sfat: culegeți cu măsură!
Este bine să știți că există și zone de rezervații naturale, unde anumite plante sunt protejate. Nu culegeți niciodată din asemenea locuri. Rezervațiile au rolul să păstreze, tot pentru noi, oamenii, acele creații ale naturii ce sunt pe cale de dispariție!

Păstrarea plantelor medicinale

Este preferabil să culegeți plantele cât mai proaspete. De fiecare dată, din cantitatea strânsă, o parte se va pune la păstrare, după ce, în prealabil, a fost uscată. Aveți grijă însă să le recoltați, așa cum v-am sfătuit, din locuri foarte curate, pentru că e bine să nu le spălați înainte de a le tăia mărunt și a le pune la uscat.
Ca să le uscați, presărați-le pe coli mari de hârtie de împachetat sau pe bucăți de pânză, foarte curate, și țineți-le într-un loc mai întunecos, lipsit de umezeală. După ce sunt bine uscate, se pun în cutii de carton, pungi de hârtie sau vase de sticlă de culoare închisă. Nu se recomandă cutiile din plastic sau tablă, nici borcanele și pungile din plastic.
Plantele, astfel uscate și păstrate, se pot folosi pentru ceaiuri pe parcursul unui an întreg. Cantitatea rămasă de la un an la altul va fi întrebuințată numai pentru băile de plante.
O recomandare importantă: în situația în care rețetele pentru diferite tratamente, ceaiurile, esențele preparate din plante, băile, nu au nici un efect, este cazul să solicitați sprijinul unui radiestezist (persoane calificate care, cu dispozitive simple, nuiele, sârme etc., pot determina așa-numitele câmpuri geopatice, acele zone de pe suprafața pământului unde există rețele de radiații dăunătoare sănătății omului). Cu ajutorul unor asemenea specialiști evitați să aveți patul sau masa de lucru așezate tocmai în astfel de locuri.

Amestecarea și utilizarea plantelor medicinale

Când amestecați mai multe plante, fie pentru ceai, fie pentru băi ori esențe, nu este necesar să respectați cu strictețe anume cantități prescrise sau anume combinații, chiar atunci când ele sunt destinate combaterii unor boli dintre cele mai diferite.
Plantele medicinale nu se află într-o stare de concurență reciprocă, deci efectele lor nu se pot anihila când sunt întrebuințate mai multe la un loc. Chiar și cantitățile de ceai recomandate nu sunt așa de stricte, deoarece rinichii necesită un minim de doi litri de lichide zilnic. Pe de altă parte, consumul masiv de ceaiuri reprezintă cealaltă extremă pe care trebuie s-o evitați.

Plantele medicinale se utilizează cu măsură.
Dacă puneți o cantitate mai mare de plante, într-o ceașcă de ceai sau într-o baie, nu înseamnă că efectul lor va fi mai intens sau mai rapid. Mult mai important este ca sufletul, mintea dumneavoastră, să perceapă cu sensibilitate, să înțeleagă în profunzime acțiunea plantelor noastre. Trebuie să aveți încredere în puterile lor tămăduitoare, să nu vă lăsați pradă preocupărilor și îndoielilor de natură psihică despre bolile în cauză. Întreaga ambianță sufletească este la fel de importantă pentru succesul tratamentului, ca și dozarea și utilizarea corectă a plantelor medicinale.
Orice indicații cantitative din rețete se referă numai la plantele în stare uscată, cumpărate fie din farmacii, fie din magazinele specializate („Plafar" – n.r.).
Cine își culege singur plantele sau își face rost de ele în stare proaspătă va utiliza, în locul dozelor recomandate pentru plantele uscate – o linguriță cu vârf la o ceașcă de ceai –, o cantitate de plante verzi cât se poate cuprinde între degetele unei singure mâini. Plantele, dacă sunt proaspete, au efecte mai puternice decât cele uscate.
Nu are importanță nici dacă aveți mâini mai mari și veți cuprinde între degete o cantitate mai mare de plante pentru un ceai. Ceea ce contează, ceea ce are valoare, este modul de preparare și folosire.
Rețineți, infuzia nu înseamnă să lași ceaiul să dea într-un clocot, ci să torni apă clocotită peste plante, astfel ele își vor pierde multe din substanțele vindecătoare – așa-numitele **principii active** – pe care le conțin.
Băile de plante trebuie făcute în încăperi încălzite, fără curent, iar apa să fie cât mai fierbinte, ca organismul copilului să transpire din abundență. Numai așa efectul lor va fi puternic, iar rezultatul va fi cel scontat.

Recomandări pentru prevenirea îmbolnăvirilor

Mulți oameni se așteaptă ca organismul lor să funcționeze perfect, să poată fi solicitat fără de limite, iar forțele lui de autoapărare împotriva infecțiilor, de autovindecare să rămână un izvor nesecat. Cine se amăgește cu asemenea idei trăiește într-o permanentă stare de pericol.
Corpul nostru are nevoie de îngrijire, antrenamente suficiente, urmate de pauze de refacere și odihnă. Nu poți abuza brutal și la infinit de propria-ți sănătate.
Desigur, aplicarea mijloacelor de prevenire rațională și eficientă a îmbolnăvirilor nu este nici de la sine înțeleasă, nici ușor de realizat. Când cineva a scăpat, primăvara, de guturaiul „normal și obligatoriu", se spune, simplu, că a avut noroc! Foarte puțini oameni acceptă ideea că persoana în cauză și-a călit organismul, apărându-l în acest fel. De aceea, nu trebuie să ne mire afirmația unora dintre ei, care spun, de pildă: „Dacă sistemul meu circular este în ordine, de ce să fac o cură de vâsc?". Dată fiind o atare comportare, un atare mod de a privi lucrurile, nu putem face decât recomandări judicioase pentru o protejare rațională a sănătății noastre. Fiecare trebuie să decidă pentru sine cât de mult valorează sănătatea pentru propria-i persoană.
Dumnezeu ne-a pus la dispoziție toate mijloacele și metodele de prevenire a bolilor și de asigurare a unei sănătăți depline, confortabile. Ceea ce ne cere este puțin efort, pentru a-i folosi darurile Sale.

Călirea organismului

Deosebit de importante pentru sănătate sunt „băile" de lumină, aer și apă.
Cu ajutorul lor, organismul se călește și devine mai puțin vulnerabil față de toate îmbolnăvirile posibile.
O pondere majoră revine apei reci, cea care stimulează activitatea inimii și a sistemului circulator, ea are efect benefic asupra circulației sângelui, în special în vasele superficiale. Trebuie respectate însă câteva reguli:
a) Corpul trebuie să fie cald înainte de a se folosi apa rece. De aceea, dimineața, spălați-vă imediat ce-ați ieșit din căldura patului. Seara este bine să te încălzești făcând o plimbare sau o ședință de gimnastică adecvată;
b) Camera de baie trebuie să fie bine încălzită. Geamul (dacă există) va sta închis pentru a nu se produce curent. După aplicarea apei reci, corpul trebuie rapid încălzit, pentru a-și recăpăta temperatura normală. Ideal este să poți trece într-un pat preîncălzit;
c) Și utilizarea modalităților de călire trebuie făcută fără exagerare, deoarece corpul se va obișnui cu aceste stimulente și nu va mai reacționa corespunzător.

Deci, este bine să alternați permanent procedeele și să le aplicați de la caz la caz. Pentru prevenirea îmbolnăvirilor la copii există o regulă fundamentală: mult aer curat!
Cel mai valoros lucru ce-l poate face o mamă pentru micuțul ei, încă de la naștere, este alăptarea la sân. Astfel mama îi oferă cea mai mare parte a mijloacelor de apărare, contra tuturor infecțiilor posibile, de pe tot parcursul vieții lui. Aceasta deoarece laptele de mamă conține multe substanțe protectoare. Copilul, pornind cu un atare „capital" inițial, trebuie să-și construiască propriul sistem de apărare. Pielea trebuie să i se obișnuiască să reacționeze prompt la senzațiile de cald sau rece, proces realizat doar prin multă mișcare, făcută, de preferință, în timpul verii, cel mic fiind lăsat să se zbenguie, dacă se poate, gol-goluț, fără îmbrăcăminte.
Este bine ca un copil să doarmă cu fereastra deschisă, să alerge mult desculț. Numai așa se asigură dezvoltarea armonioasă a picioarelor, încălțămintea având întotdeauna, în perioada de creștere, influență dăunătoare, cu efecte deformatoare, atât asupra mersului (a călcăturii), cât și asupra oaselor și mușchilor, în general.
Începând din al doilea an de viață, este bine să-l obișnuiți pe cel mic cu băi generale urmate, în mod special, de dușuri cu apă din ce în ce mai rece. Chiar după o baie fierbinte nu renunțați să-i faceți și un duș cu apă rece.
Dacă în timpul orelor de joacă copilul calcă prin băltoace și vine acasă ud, este bine să-i faceți o baie caldă la picioare, să-l uscați cu un prosop, de preferință cât mai aspru, să-i dați o ceașcă de ceai fierbinte, cu zeamă de lămâie în el, și să-l culcați în pat, unde se va încălzi treptat.
Foarte periculoase pentru cei mici sunt așa-numitele supraîncălziri, apărute ca urmare a purtării unei îmbrăcăminți neadecvate. Vara, în special, nu trebuie să umble cu haine groase sau multe, ce nu permit respirația normală a corpului.
Iarna, odată intrat în încăperi încălzite, trebuie dezbrăcat de toate veșmintele vătuite sau făcute din material sintetic.

Spălările cu apă rece

Aceste spălări, începute dimineața și apoi aplicate încă o dată seara, înainte de culcare, constituie baza călirii organismului copilului.
Se creează astfel un sistem de protecție sigur față de răceli, față de schimbările meteorologice și posibile stări gripale.
Spălările cu apă rece trebuie făcute cu o cârpă sau cu un burete, începând de jos, de la piciorul drept, după care urmează, la rând, stângul, abdomenul, brațele, spatele și, în mod special, zona inimii. Procedura de spălare cu apa rece trebuie să decurgă repede. Doar zona inimii poate fi masată de două-trei ori, prin mișcări circulare. Uscarea se face cu un prosop cât mai aspru, efectul fiind încălzirea plăcută și rapidă a întregului corp. În acest mod, mâinile și picioarele copilului vor fi calde indiferent de anotimp, conferind un echilibru termic stabil organismului. Repetând procedeul și seara, cel mic va avea un somn profund și odihnitor.

Perierea pielii

Cu ajutorul unei perii, de preferință din păr natural, periați-l în fiecare dimineață, pe tot corpul, înainte de baie. Se începe din partea dreaptă a pieptului, se trece apoi spre stânga, în zona inimii. Nu trebuie apăsat tare, este suficient ca pielea să se înroșească numai ușor. Pentru piept și spate este bine ca peria să fie prevăzută cu o coadă mai lungă. Masajul se face, întotdeauna cu mișcări circulare, pornind din centrul regiunii spre părțile laterale. Abdomenul se perie începând din dreapta jos, in sensul acelor de ceasornic. După terminare, se face un duș pentru îndepărtarea micilor solzi, descuamații ale pielii formate numai din celule moarte, și a altor urme rezultate din periere.

Alergarea prin rouă

Cine dispune de o grădină, cu porțiuni de iarbă (peluze), este bine ca, mai ales în luna mai, să lase copilul să alerge desculț prin iarba umezită de roua dimineții. Luna mai este optimă pentru un atare exercițiu, deoarece soarele, încălzind deja solul, transformările ce au loc în pământ influențează benefic sănătatea prin acest contact direct, intim. Alergarea prin rouă stimulează atât circulația sangvină periferică, cât și starea de bine a întregului organism. În timpul alergării, care durează 10-12 minute, ținuta copilului va fi dreaptă, iar respirația profundă. Când aduceți copilul în casă, spălați-l cu apă călduță pe picioare și încălțați-l cu niște șosete mai groase. În afara faptului că întreg sistemul circulator este activat, posibilitatea ca micuțul să mai aibă picioare reci este exclusă, iar el va fi mult mai puțin expus răcelilor ocazionale.
Și nu este puțin lucru faptul că, începând astfel ziua, în aer curat, scăldat în blânda căldură a razelor soarelui de dimineață, între copil și natură se înfiripă o legătură sfântă, am putea zice, de dumnezeiască puritate, cel mic apropiindu-se sufletește de imensitatea cerurilor. Și această legătură va dăinui peste ani, asigurându-i un echilibru psihic, un tonus deosebit, ce nu și-l va pierde niciodată.

Vaccinările de prevenire

Vaccinarea copiilor împotriva diverselor boli este obligatorie prin lege. Prin aceasta se previn îmbolnăvirile cele mai periculoase, unele chiar cu efect fatal. Medicul de familie vă va spune din timp ce vaccin și în ce perioadă a anului trebuie el administrat copilului.

Alimentația copiilor

Generalități

Alimentația exercită o influență hotărâtoare asupra dezvoltării fizice și psihice. Dacă în perioada de început a copilăriei hrana este săracă în albumine, întreaga evoluție ulterioară a copilului este influențată în sens negativ.
Pe de altă parte, o alimentație prea bogată nu contribuie cu nimic la capacitatea fizică sau intelectuală. Ea va avea ca efect doar acumularea unor depozite de grăsime.
Un copil mai dolofan nu este în nici un caz mai sănătos decât unul subțirel. Concepția că un prunc rotofei, chiar grăsuț, e mai puțin vulnerabil la boli, este total greșită. În general, s-a constatat că un copil zvelt are mai mare capacitate de rezistență la boală, iar dacă s-a îmbolnăvit, se însănătoșește mai rapid.
Supraalimentația din copilărie își lasă amprenta pe tot parcursul vieții noastre. Iar dacă ea are loc în perioada maturității, va conduce la o mai ușoară îmbolnăvire și la o reducere a duratei de viață.
În general, vârstele copilăriei se împart în trei etape: de la naștere până la primul an de viață: sugarii; de la finele primului an de viață până la vârsta de șase ani: copiii mici; iar de la șapte la cincisprezece ani: școlarii. Fiecare dintre aceste perioade de dezvoltare are specificul ei în ceea ce privește alimentația.
Atenție: despre alimentația pentru copiii mici și școlari, citiți capitolele următoare.

Orele de masă

Este important să-i dați o alimentație mixtă, variată și prezentată sub un aspect cât mai apetisant. Importantă este și ritmicitatea orelor de masă. Nerespectarea lor, mâncatul „între mese", inhibă apariția la intervale regulate a senzației de foame, a poftei de mâncare naturale, mai ales la copii. Hrănirea se va face în tihnă. Câteva condiții de bază pentru ca un copil să mănânce cu poftă sunt mișcarea și joaca în aer liber, odihna suficientă, somnul reconfortant.

Necesarul de energie

Organismul uman consumă chiar și în starea de repaus, fie ea fizică sau intelectuală, așa-zisa „energie de bază". Iar pentru orice mișcare, pentru creșterea și dezvoltarea organismului, este necesar un plus de energie, furnizat de substanțe nutritive – albumine, grăsimi și hidrați de carbon – conținute în alimente.
Necesarul de energie pe kilogram/corp și pe zi scade odată cu ieșirea din perioada copilăriei.

Explicația rezidă în faptul că atât energia de bază, cât și cea trebuincioasă creșterii corporale sunt în scădere. Consumul total de energie pe zi sporește cu trecerea anilor. Fetele au nevoie, între al 14-lea și al 15-lea an de viață de o cantitate echivalentă cu 2400 până la 2700 de calorii pe zi. Băieții utilizează cea mai mare cantitate de energie între al 15-lea și al 18-lea an de viață. În acest caz, necesarul zilnic este de 3000 până la 3500 calorii.

Necesarul de lichide

Apa este un aliment de bază, indispensabil vieții. În organism ea are un rol complex, îndeplinind foarte multe funcții. Este necesară construcției întregului sistem celular. Fără apă nu se poate produce urina, prin care sunt eliminate, în cadrul schimbului de substanțe, toxinele și sărurile din corp. Peste jumătate din lichidele preluate de organism sunt eliminate prin respirație, prin piele, prin transpirație. Și pentru producerea materiilor fecale este necesară apa.
Cu cât copilul este mai mic, în ceea ce privește vârsta, cu atât necesarul de lichide corespunzător unui kilogram de greutate corporală este mai mare. Cam jumătate din necesarul zilnic de lichide este acoperit prin consumul direct al acestora, restul fiind cuprins, în alimente. Așa-zisele alimente solide, cum ar fi: pâinea, carnea, brânzeturile sau ouăle, conțin apă în proporție de 40 până la 70%. Cartofii, fructele sau legumele pot avea până la 90% apă.

Albumine (proteine)

Albumina este o substanță nutritivă de bază. Un gram de proteine produce 4,1 calorii. Cantitatea de albumine existente în alimentație trebuie să acopere 10 până la 12 procente din necesarul zilnic de hrană. Într-un regim alimentar complet, cel puțin jumătate din conținutul de proteine provine din albumine de origine animală (lapte, carne, pește, brânză de vaci, ouă), restul, din cele de origine vegetală (pâine, produse cerealiere, cartofi, legume, legume cu păstăi).
Pentru un copil având vârsta între doi și trei ani, necesarul de proteine de origine animală este acoperit de 0,3 litri lapte, 50 grame carne slabă și o treime de ou.
Pentru un copil de opt – nouă ani sunt necesare: 0,4 litri lapte, 80 grame carne slabă și 20 grame brânzeturi, iar pentru unul de 12 – 14 ani, 0,5 litri lapte, 100 grame carne, 40 grame brânzeturi și o jumătate de ou pe zi.

Grăsimi (lipide)

Grăsimile sunt de o reală importanță pentru alimentația unui copil. Valoare biologică ridicată au, în general, cele formate din acizii grași nesaturați, acid linolic, cele ce conțin vitaminele A, D, E și sunt ușor de digerat. Din această categorie fac parte: untul, margarina, uleiurile de germeni și slănina. Pentru hrana

copiilor mici și a școlarilor, ele trebuie folosite atât la gătit cât și pentru prepararea sandvișurilor. Grăsimile de tipul unturii, untului de cocos sau seului vor constitui o parte foarte mică.
Dintre toate substanțele nutritive, lipidele au cel mai ridicat conținut energic: un gram de grăsime produce 9,3 calorii. Necesarul de lipide poate fi acoperit prin adăugarea lor în mâncărurile gătite. Într-o cantitate mică de hrană pot fi deci cuprinse cantități mai mari de grăsime. Întrucât sunt digerate mai lent, efectul de saţietate generat de ele este superior celui dat de albumine și hidrați de carbon. Multe mâncăruri sunt mai plăcute la gust atunci când conțin grăsimi. Într-o alimentație variată a copiilor, 30 până la 40% din totalul de calorii este furnizat de grăsimi. Pe de altă parte, un conținut prea ridicat de lipide în hrana celor mici nu este de dorit. Raportat la felul în care se gătește și se mănâncă astăzi, pericolul de a hrăni copii cu prea multe grăsimi este iminent. Prea multe lipide în alimentație contribuie la acumularea de depozite de grăsimi în corp. Atunci când pe feliile unse cu unt se mai adaugă cantități importante de șuncă, brânzeturi sau salamuri, necesarul zilnic de grăsimi va fi depășit. Nici la prepararea mâncărurilor nu trebuie exagerat consumul de lipide.

Hidrați de carbon (glucide, zaharuri)

O alimentație sănătoasă a copiilor nu este posibilă fără o cantitate suficientă de hidrați de carbon. Ei se digeră ușor și sunt transformați repede în energie. Pentru cei mici e nevoie ca măcar jumătate din necesarul zilnic de energie să provină din glucide.
Un gram de hidrați de carbon produce 4,1 calorii. Alimentele valoroase din punct de vedere al cantității de zaharuri pe care le conțin sunt: pâinea integrală, pâinea neagră, fulgii de ovăz, grișul, cartofii, legumele păstăi și fructele. Prin aceste alimente se acoperă necesarul de vitamine B_1, B complex și C.
Toate alimentele enumerate conțin, în afară de albumine, calciu, fosfor, fier și substanțe balast necesare unei activități normale a intestinelor. În hrana copilului, toate preparatele cu conținut bogat de hidrați de carbon, vitamine și balasturi trebuie să fie prioritare. Produsele de panificație, pâinea albă, cozonacul, zahărul, mierea, marmelada, bomboanele, ciocolata, înghețata și alte dulciuri sunt considerate, din punct de vedere al ponderii glucidelor, mai puțin importante. Din aceeași categorie fac parte sucurile și limonadele. Ultimele, produse pe cale sintetică, au un conținut mai scăzut în vitamine.
Pentru hrana copiilor mici și a școlarilor trebuie ca acestea să nu se bucure de o importanță majoră în acoperirea necesarului de hidrați de carbon.
Se recomandă evitarea consumului de dulciuri și prăjituri între mese. Ele scad pofta de mâncare a copilului și contribuie la apariția cariilor dentare.
Pentru copii, dulciurile sunt bune numai după ce au mâncat bine la mesele principale. Iar după fiecare masă spălatul pe dinți este obligatoriu. Utilizarea periuței și a pastei de dinți trebuie să devină o obișnuință încă de la cele mai fragede vârste (doi – trei ani).

Substanțe minerale și vitamine

Un copil se dezvoltă bine și în condiții normale când în alimentația ce-o primește se găsesc suficiente substanțe minerale și elemente de bază. Atunci când hrana este variată și judicios alcătuită, respectivele componente vor exista în cantități îndestulătoare. Un adaos suplimentar din atari minerale și vitamine, la copii sănătoși, nu este necesar.

Substanțe minerale

Sodiu. Este introdus în organism sub forma sării de bucătărie, prezentă în mai toate produsele alimentare, cum ar fi: pâinea, mezelurile și alte preparate din carne, conservele din pește, practic orice semipreparate de bucătărie. A adăuga deci sare, suplimentar, în mâncăruri, nu este necesar. Mult mai sănătoasă este utilizarea, în bucătărie, a plantelor condimentare. Acestea corectează eficient gustul și nu este nevoie de o cantitate mai mare de sare. (Pentru amănunte vezi volumul **Alimentația sănătoasă cu plante**).

Calciu. Conținutul de calciu în alimentație este direct proporțional cu cantitatea de lapte consumată.
O jumătate de litru de lapte (lapte integral, lapte degresat sau iaurt), folosit în mâncăruri sau consumat direct, acoperă necesarul zilnic de calciu pentru copiii mici și pentru școlari. Brânza de vaci nu contribuie decât într-o mică măsură la bilanțul zilnic al acestui element.

Fosfor. O alimentație în care există suficiente albumine și calciu acoperă și necesarul zilnic de fosfor.

Fier. Fierul este de neînlocuit în procesul formării hemoglobinei, fiind unul din elementele fundamentale pe care trebuie să le conțină hrana. Alimentele ce au o cantitate ridicată de fier sunt: organe, carne, preparate din carne, pește, carne de pasăre, pâine intermediară, fulgi de ovăz, iar dintre legume, spanacul. O alimentație variată este cea care asigură integral cantitatea de fier necesară organismului, prevenind astfel anemia.

Vitamine

Vitamina A (retinol). Se găsește în alimente sub două forme diferite: în alimente de proveniență animală există retinolul, substanță direct asimilabilă; produsele de natură vegetală conțin o formă incompletă a vitaminei A, carotina (carotenul), ea fiind o provitamină, deci având proprietăți specifice mai slabe.
Alimentele cu un conținut ridicat de retinol sunt: ficatul, untul, margarina și oul. Conțin multă carotină: morcovii, spanacul, fasolea verde, mazărea, varza, varza de Bruxelles, ardeiul gras, salata verde, pătrunjelul, caisele și piersicile.

Vitamina B_1 (aneurină, tiamină, orizanină). Dacă regimul alimentar este alcătuit din produse ce conțin mulți hidrați de carbon și puține grăsimi, corpul va avea nevoie de mai multă vitamină B_1 decât dacă în hrană există multe grăsimi. Alimentele în a căror compoziție există o cantitate mare de vitamina B_1 sunt: carnea de porc, șunca, slănina, ficatul, rinichii, pâinea intermediară și pâinea integrală, produsele de panificație, precum și legumele păstăi.

Vitamina B_2 (lactoflavină, riboflavină). Alimentele prin care se poate acoperi, în primul rând, necesarul de vitamina B_2 sunt laptele, brânza de vaci, zerul, brânza telemea, iar în al doilea rând, carnea și pâinea.

Vitamina C (acid ascorbic). Principalii purtători de vitamina C sunt: fructele, legumele și cartofii. Cea mai mare cantitate o vom găsi în legume ca: ardeiul gras, varza, varza de Bruxelles, conopida, spanacul, iar în ceea ce privește fructele în: coacăze negre, căpșuni, kiwi, citrice și cătină. Copiii care mănâncă tot felul de fructe proaspete acumulează în organism mai multă vitamină C decât cei ce se hrănesc în exclusivitate cu legume și cartofi, deoarece în acestea din urmă cantitatea vitaminei depinde direct de starea lor de prospețime, de condițiile în care sunt depozitate sau de modul de preparare. După o păstrare îndelungată, legumele veștede mai au foarte puțină vitamina C și spălarea lor, ca și a cartofilor, în mai multe ape sau cu apă călduță, duce, de asemenea, la pierderea unor părți substanțiale din vitamina C. În fine, durata mare de fierbere sau cât de mult și de câte ori sunt ținute „la cald" mâncărurile, înainte de a fi consumate, duce la dispariția aproape completă a vitaminei C din legume ori cartofi.

Vitamina D (calciferol). Organismul copilului, aflat în plină perioadă de creștere, necesită multă vitamină D pentru ca sistemul osos să aibă o structură chimică corespunzătoare, astfel încât să se dezvolte armonios, să fie rezistent, să evolueze normal în lungime.
În principiu, vitamina D se produce în piele. Produsele alimentare ce conțin o cantitate ridicată de vitamina D sunt: untura de pește, heringul, gălbenușul de ou, frișca, untul și margarina.

Alimentația copiilor mici

După primul an de viață se trece de la hrana lichidă și apoi moale (pastă, terci) a sugarului, la o hrană cu o consistență substanțial mai solidă.
Prelungirea în timp a alimentației copilului mic cu preparate moi, semifluide, conduce la lenevirea acestuia în ceea ce privește mestecarea și înghițirea, reflexele respective nu se stabilizează și, treptat, scade și pofta de mâncare. Este bine ca după trecerea primului an de viață să se renunțe complet la alimentația din biberon. Laptele, supele sau alte băuturi vor începe să-i fie date copilului direct din ceașcă, fie să le bea, fie să le mănânce, învățând să se servească de linguriță.
Odată cu apariția dentiției, în special a măselelor, în cel de al doilea an de viață, copilul se obișnuiește să mestece hrana, iar stomacul și intestinele încep să-și adapteze funcțiile în vederea prelucrării unor alimente mai greu de digerat.
Deci, după primul an de viață, mama își va învăța copilul să mănânce și să bea singur, fără să-i mai dea „în gură"! În momentul în care micuțul s-a deprins să folosească lingura (sau linguriță) și să bea dintr-o ceașcă sau pahar, el va putea lua loc la aceeași masă cu restul familiei. Copilul mic va primi, pe zi, trei mese principale și, la nevoie, alte două mese intermediare.
În cel de-al doilea an de viață, regimul alimentar va începe să-i fie alcătuit într-un mod cât mai variat. Mâncărurile trebuie adaptate la diferitele senzații gustative pe care copilul începe să le perceapă: sărat, acru, amar, dulce etc. Multe alimente, ce sunt pregătite în mod obișnuit pentru restul familiei, pot fi oferite și micuțului. Ca urmare, din planul zilnic de alimentație vor fi reduse treptat, apoi, cu timpul, eliminate, acele mâncăruri-semipreparate speciale pentru copii, existente în comerț.
Cartofii, legumele și carnea nu i se vor mai da pasate, ca pentru sugari.
În același timp, tot din al doilea și al treilea an de viață nu se va mai renunța la varză, legume păstăi, salate și pâine integrală cu coaja tare, numai bune de mestecat.
Multe mâncăruri gătite pentru întreaga familie sunt, în ceea ce privește cantitatea de sare sau de condimente puse în ele, preparate pe gustul adulților. Copiii le simt mai totdeauna ca fiind prea sărate. Conținutul ridicat în sare de bucătărie al preparatelor culinare poate avea efecte negative asupra celui mic. Mult mai indicată este condimentarea cu plante. Dau un gust plăcut și nu prezintă pericole. Mâncărurile rămase din ziua precedentă nu se vor da niciodată copiilor. Ei vor aprecia întotdeauna o hrană variată, gustoasă, cu aspect atrăgător. Numai așa vor avea poftă de mâncare și le va fi asigurat necesarul zilnic de substanțe nutritive, minerale și vitamine.
Pentru copilul mic, în afară de lapte și produse lactate, se vor mai da: carne, salam, pește, ouă. O alimentație alcătuită exclusiv numai din terciuri cu lapte

îngrașă copilul, face ca pielea să-i fie palidă si îl face mult vulnerabil la toate bolile infecțioase. Dintre sortimentele de lapte aflate pe piață, se recomandă: laptele pasteurizat, laptele dublu pasteurizat, cu un conținut în grăsimi de 3,5 procente. Nu se recomandă folosirea celui parțial degresat, având doar între 1,5 și 1,8 procente de grăsime.
Copiii necesită si o cantitate suficientă de lichide. De aceea, la mese li se vor da sucuri de fructe, ori ceaiuri de fructe sau de plante medicinale, ușor îndulcite.

Alimentația școlarilor

Pentru școlari, regimul alimentar zilnic va conține, de acum, și mâncăruri mai „pretențioase", mai greu digerabile. De-acum pot mânca și ei cartofi prăjiți, fripturi, pește prăjit, legume păstăi și varză. Necesarul zilnic de albumine de proveniență animală se acoperă cu carne, mezeluri, pește, carne de pasăre, ouă, lapte, brânzeturi fermentate și brânză de vaci. Prin consumarea zilnic, a unei jumătăți de litru de lapte, școlarului i se asigură calciul și albuminele obligatorii. Cantitatea de proteine de proveniență vegetală, de substanțe minerale, de vitamine și substanțe balast se acoperă dacă în alimentație se includ, cu regularitate, cartofi, pâine intermediară, legume păstăi, și orice legume, în general, fructe. Grăsimile cu valoare nutritivă ridicată, care e bine să fie folosite pentru sandvișuri sau la gătit, sunt cele ce conțin acizi nesaturați și vitamine solubile în ele. În anii copilăriei nu se poate să nu aibă cel puțin o masă caldă pe zi. Numai o mâncare caldă îi va asigura necesarul de albumine, fier și vitamine, în special vitamina A, carotine, complexul de vitamine B și vitamina C. Orice masă trebuie încheiată cu un desert. Pentru aceasta, se recomandă: brânză de vaci (cu fructe, miere, stafide), băuturi mixte cu lapte, budincă, fructe în stare crudă sau compoturi.
Când mama este salariată, deci nu vine la prânz acasă, masa caldă se poate decala spre orele după-amiezei, chiar și mai târziu. Copiii sănătoși dorm bine și atunci când se culcă imediat după ce au mâncat substanțial. Dimineața, un mic dejun complet, servit în liniște, înainte de plecarea la școală, este un început benefic pentru întreaga zi. Dacă mâncarea de dimineață este variată, școlarul va avea întotdeauna poftă de mâncare și, în general, îi va face plăcere să mănânce. Micul dejun trebuie completat, obligatoriu, cu un pahar de suc de fructe sau legume. În locul cafelei cu lapte se poate da un ceai de plante sau din amestec de fructe, lapte, cacao cu lapte sau o supă cu lapte.
Indicată este și schimbarea, după posibilități, a sortimentului de pâine și a preparatelor ce se pun pe pâine. Se poate alege între brânzeturi, șuncă, salam fără multă grăsime, roșii, banane, ridichi sau un ou. Un mic dejun suficient poate fi asigurat și de griș cu lapte, fulgi de ovăz sau fulgi de porumb, adăugând fructe sau compot. Experiența arată că dimineața copiii mănâncă mai mult dacă mama

este alături de ei. Un școlar căruia i s-a dat un mic dejun copios va mai primi, pentru recreația de la scoală, un măr sau o banană. Dacă programul școlar este mai lung, copilul poate avea cu el sandvișuri constând în două felii de pâine intermediară unse cu unt și cu ceva caşcaval sau salam.
Foarte bune sunt și fructele uscate sau miezurile de nucă. În cazul când, din diverse motive, un copil de vârstă școlară nu mănâncă suficient la micul dejun, el va primi, pentru orele de pauză de la școală, două-trei felii de pâine unse cu unt, felii de caşcaval sau șuncă, precum și fructe. Important este și modul de ambalare: hârtie curată, de preferință pergament, sau pungulițe din mase plastice.
După-amiaza, copiilor le face multă plăcere să primească un mic „supliment", cum ar fi, de pildă: una-două felii de pâine cu marmeladă sau miere cu un pahar de lapte sau un ceai mixt din fructe. Mai indicate pentru astfel de „gustări" între mese sunt fructele.
Dacă toate cele de mai sus – mic dejun copios, gustări surpriză, sandvișuri și fructe pentru pauzele școlare – sunt respectate riguros, cei mici nu vor mai fi tentați să mănânce oriunde, oricând și oricâte dulciuri le cad în mână.
Dacă la prânz copilul a mâncat preparate calde, seara i se poate da o cină constând din diferite sortimente de pâine, șuncă, brânzeturi, roșii, ridichi, castraveți. Iată cum se poate alcătui un regim alimentar apetisant, asigurându-se totodată si necesarul zilnic de substanțe nutritive și vitamine.
Pentru copiii în plină creștere și care fac tot felul de eforturi fizice (gimnastică, sport, multă mișcare), este bine să li se dea și seara o mâncare caldă. Se recomandă: clătite, omletă, cartofi prăjiți, orez cu lapte, sufleuri. Ca băuturi, se pot da oricare din cele indicate anterior.

Despre mișcare și ținuta corporală

Importanța mișcării

Un copil sănătos este dotat, încă de la naștere, cu o gamă foarte variată de posibilități în ceea ce privește mișcările pe care e în stare „să le execute".
În anii fragedei copilării sunt utile alergările, cățăratul, mersul în echilibru pe o bârnă, de pildă, toate trebuind să fie perfecționate și să fie încurajat să le facă. Atunci când există posibilități, copiii vor face cursuri de inițiere în disciplinele sportive, cum ar fi înotul, patinajul, schiatul, ciclismul sau călăria.
În decursul dezvoltării sale, astfel îndrumat, copilul se va deprinde cu execuția, coordonarea, memorarea și diversificarea tuturor acestor mișcări. În ceea ce privește înotul, este bine să știm că însuși sugarul este dotat, chiar de la naștere, cu deosebite talente, fiind în stare să se deplaseze în apă, să „înoate" chiar sub apă, orientându-se perfect în mediul acvatic. E și normal, pentru că în uter a

plutit timp de nouă luni în lichid, lichidul amniotic. Astfel, din fragedă copilărie, sunt prezente impulsurile naturale, înnăscute, de mișcare, de care ulterior vor depinde autocontrolul, siguranța în acțiune și o evoluție independentă.
Rețineți că, pentru cei mici, nici înotul nici alte sporturi nu pun probleme de suprasolicitare. Când poate un copil să înceapă să facă un sport anume? Alegerea celui mai propice moment este determinată de o serie de factori: dezvoltarea fizică, starea sănătății, posibilitățile concrete de practicare a unor exerciții sau antrenamente regulate, precum și interesul copilului pentru atari activități. În general, nu se recomandă antrenamente intensive, în forță. În special când copilul de vârstă școlară se află în creștere, antrenamentul cu greutăți (haltere), de pildă, trebuie practicat cu mare prudență.

Deficiențe în ținuta corporală

Multe din deficiențele în ținuta corporală a copilului pot fi evitate dacă practicarea anumitor sporturi începe de timpuriu.
O multitudine de exerciții ce au în vedere ținuta corectă se pot face chiar în cadrul unor jocuri individuale sau colective. Iată câteva exemple: întărirea musculară a abdomenului se poate obține dacă, atunci când stă culcat pe spate, îl punem să ridice și mâinile și picioarele, jucându-ne cu el. Când un copil merge „de-a bușilea" face mișcării specifice, corelate cu timpii respiratorii: la expirație „se cocoșează" ca o pisică înfuriată, iar în inspirație „cocoașa" se retrage. Exercițiile de gimnastică bazate pe mișcarea picioarelor sunt întotdeauna executate cu multă plăcere de către copii. Alergând descult, atât pe terenurile nisipoase ori înierbate, cât si mersul în echilibru pe un trunchi de copac căzut la pământ, sau pe orice altceva asemănător, sunt deosebit de potrivite pentru o ținută corectă a corpului, deoarece solicită aproape toți mușchii. Mersul cu o carte pe cap, sau pe o bârnă, ori în vârful picioarelor, sau statul într-un picior, dau siguranță în mișcări și un control al echilibrului. O ținută corectă și sănătoasă se realizează și prin supravegherea în permanență a poziției șezânde în bancă sau pe scaun, la masă. La fel, practicarea cititului în poziția stat pe burtă este deosebit de benefică pentru copil.

Măsurile de prevenire

Tot ceea ce ați citit până acum – hrana echilibrată, corectă, substanțială, mișcarea în aer liber, călirea organismului – sunt un complex de măsuri preventive împotriva îmbolnăvirilor de tot felul.
Și totuși, cu toate acestea, multe dintre bolile copiilor nu pot fi evitate.
Iar pentru dezvoltarea armonioasă a viitorului adult toate afecțiunile copilăriei sunt și rămân, dacă putem spune așa, un rău necesar.
În cele ce urmează sunt descrise, în ordine alfabetică, majoritatea afecțiunile caracteristice vârstei copilăriei, fiecare maladie fiind însoțită și de prezentarea metodelor de tratament cu plante medicinale, propuse și experimentate de noi.
Iar pentru ca încrederea dumneavoastră în atari tratamente să fie deplină, în capitolul **Succese în tratarea bolilor de copii** veți găsi exemplificări concrete ale reușitelor obținute, mărturiile și dovezile prezentate dorind să vă întărească credința că, într-adevăr, plantele medicinale pot alina multe suferințe, pot vindeca multe boli.

Acnee

Apare cel mai frecvent la tineri, băieți sau fete, între 13-14 ani și 17-19 ani, dar este întâlnită și la sugari, copii mari (înainte de pubertate), adulți (după pubertate și chiar mult mai târziu). Este însă fundamental greșit să se considere că formațiunile de tipul coșurilor purulente, apărute în special pe față, se datorează numai unei proaste igiene sau sunt neapărat acneice.
Cauza principală care stă la baza apariției acneii este funcția exagerată a glandelor sebacee. Dovada o avem în faptul că astfel de manifestări dispar la sfârșitul perioadei de pubertate, cel mai târziu la împlinirea vârstei de 30 de ani.
Pot exista și alte cauze, cum ar fi infecții de origine bacteriană, hrană necorespunzătoare, sau o funcționare necorespunzătoare a aparatului digestiv, precum și factori de origine psihică sau ereditară.

Urzică

Urzica este cea mai eficientă plantă din farmacia Domnului pentru formarea (înnoirea) și purificarea sângelui. În afară de o hrană adecvată, protectoare, se va consuma zilnic un litru de ceai de urzici, acesta fiind un remediu excelent împotriva bolilor pubertății. La o ceașcă de ceai se pune o linguriță cu vârf de frunze de urzică. Se opărește cu apă fierbinte și se lasă „să tragă“ o jumătate de minut. Apa trebuie să se coloreze într-o nuanță de un verde-deschis.

Păpădie
În scrierile vechi se menționează că femeile foloseau planta și rădăcina de păpădie, preparate sub formă de ceai, pentru întreținerea frumuseții. Ele se spălau, cu infuzia obținută, pe ochi și pe față. În cazul acneii, se bea ceaiul din rădăcină de păpădie. O linguriță umplută-vârf cu rădăcină de păpădie mărunțită se lasă să stea „la înmuiat" 12 ore, într-un sfert de litru de apă rece. Ulterior, amestecul se încălzește, se strecoară și, împărțit în părți egale, se consumă cu o jumătate de oră înainte și la 30 de minute după micul dejun.

Mască de hrean în oțet
Se ia rădăcina de hrean, se rade mărunt și se introduce într-o sticlă. Se acoperă cu oțet de vin sau de fructe. Se lasă să stea la temperatura mediului ambiant zece zile. Esența astfel obținută se aplică, dimineața și seara, pe fața umezită în prealabil. După zece minute, masca se dă jos, spălând fața întâi cu apă fierbinte, apoi cu apă rece.

Nuc
O linguriță vârfuită cu foi mărunte de nuc se pune la înmuiat într-un sfert de litru de apă rece. Se lasă timp de 12 ore, după care se încălzește, se strecoară și lichidul obținut se folosește la spălatul feței.

Afecțiuni O.R.L.

Pentru tratamentul afecțiunilor O. R. L., în special cele din zona faringelui și a laringelui, se recomandă următoarele plante medicinale:

Nuc
Dintr-o cantitate de frunze de nuc mărunțite se ia o linguriță plină cu vârf, se opărește cu o cană de apă clocotită și se lasă „să tragă" o jumătate de minut. După strecurare, se folosește pentru gargară, de preferat dimineața și seara.

Salvie
Pentru o ceașcă de ceai se pune o linguriță plină-ochi cu salvie, se toarnă peste ea apă clocotită, se lasă o jumătate de minut și, după ce se strecoară, se utilizează pentru gargară, dimineața si seara. Se poate întrebuința și pentru comprese externe, aplicate în zona dureroasă a gâtului: se îmbibă o batistă împăturită în lung, sau orice altă bucată de pânză moale, cu ceaiul pregătit mai sus, se stoarce ușor și se pun prișnițe calde.

Turiță mare
O linguriță plină cu turiță mare, pentru o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte. După ce a stat o jumătate de minut, se strecoară și se folosește pentru gargară, dimineața și seara.

Alergii

Se definește drept alergie acea sensibilitate exagerată, anormală, a organismului anumitor indivizi, manifestată după ce aceștia au venit în contact cu substanțe care, în mod normal, sunt inofensive. Mai exact, mucoasele, pielea sau organele interne reacționează specific, imediat și violent, la alimente, chimicale, temperaturi, praf, păr, produse de natură vegetală etc.
Alergiile pot fi ereditare sau dobândite. Se cunosc reacții alergice față de mai toate substanțele, cu o excepție: apa. Cea mai cunoscută formă de alergie este guturaiul la fân (febra fânului). Alte forme sunt: boala serului, astmul bronșic, eczemele, urticariile, ca și diverse forme de indigestii sau îmbolnăvirea sistemului vascular.
Baza tuturor tipurilor de alergii o constituie reacția antigen-anticorp. Antigene sunt considerate toate substanțele străine, de orice fel de proveniență care, la contactul sau pătrunderea în organismul uman, provoacă formarea anticorpilor, ce vor acționa prompt asupra lor, ca un sistem de apărare. În cazul în care, la un al doilea „atac", apar reacții alergice, respectivele antigene sunt denumite alergene.
În general, o alergie se manifestă sub diferite forme de iritare a pielii: înroșiri, mâncărimi, urticarii, eczeme, edeme etc. În cazuri singulare, apar accese de astm, stări de șoc sau forme reumatice după anumite infecții.
Mijloace de tratament:

Urzică
O linguriță vârfuită cu planta mărunțită se opărește cu o cană de apă fierbinte. După ce se lasă „să tragă" timp de o jumătate de minut, se strecoară și se beau zilnic până la patru cești de ceai.

Spălări cu cașul popii (nalbă)
Vindecarea alergiilor ce se manifestă dermatologic se face prin spălări cu cașul popii (nalbă). Efectul este rapid, în special la formele ce afectează obrazul. Spălările cu ceai călduț duc la dispariția mâncărimilor.
Timp de 12 ore se lasă la înmuiat două linguriță umplute-ochi cu planta uscată, în jumătate de litru de apă rece. Apoi lichidul se încălzește și se strecoară. Cu acest extract se poate spăla zona afectată, de mai multe ori pe zi.

Amigdalită

Se folosesc pentru tratament următoarele plante:

Cașul popii
Într-o ceașcă cu apă rece se pune la înmuiat, pentru 12 ore, o linguriță plină cu cașul popii. După aceasta, conținutul se încălzește și se strecoară.
Pe parcursul unei zile, se vor bea două – trei căni.
Ceaiul se păstrează, cald într-o sticlă de termos.

Salvie
Aplicarea externă a ceaiului de salvie sau a compreselor cu salvie ajută foarte mult pentru cazurile de amigdalită și de dureri în gât. Se folosește o linguriță de salvie la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și se face gargară de mai multe ori pe zi. Bineînțeles că, din când în când, pot fi băute și câteva înghițituri de ceai de salvie.

Comprese cu salvie
Prepararea se face în modul următor: două linguriță de salvie se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă să stea o jumătate de minut, apoi se strecoară. O bucată de pânză curată (de preferat in) se înmoaie în extractul de salvie și se aplică comprese în jurul gâtului. Important este ca gâtul să fie păstrat cald, înfășurând peste pânza umedă o alta uscată și apoi un fular de lână.
Compresa se schimbă de mai multe ori pe zi.

Coada calului
Se folosește o linguriță de coada calului pentru o ceașcă de apă clocotită. Se lasă să stea o jumătate de minut, se strecoară și se face gargară, de mai multe ori pe zi.

Anemie

Scăderea, sub valorile normale, fie a numărului de globule roșii, fie a cantității de hemoglobină din ele, fie a amândorura, este cunoscută sub numele de anemie. În funcție de cauzele ce determină această micșorare, există mai multe tipuri de anemii. De exemplu, cloroza – culoarea verzuie a pielii, apărută la tinerele fete și care e însoțită de o reducere a fierului în hematii, fenomen în general inexplicabil – este consecința unor regimuri de slăbit exagerate, ce coincid cu creșterea rapidă din perioada pubertății și instalarea menstruației. Existând această carență de fier, cloroza este considerată ca o formă aparte a anemiei feriprive – anemia prin lipsă de fier.
Există diverse cauze ce pot genera anemii: pierderi continue de sânge (hemoroizi, hemoragii, ulcerații); carența în fier; lipsa de vitamină B_{12}; deficiențe în activitatea măduvei osoase; anomalii ereditare etc. Prin reducerea numărului de globule roșii este îngrădit transportul normal al oxigenului de către sânge, multe organe din corpul omenesc fiind puternic afectate de lipsa acestuia. Anemia se manifestă prin paloarea feței, insomnie, irascibilitate, oboseală, accelerarea pulsului și a respirației.
În cazul anemiei pernicioase apar și tulburări ale sistemului nervos. Datorită degradării sângelui, la unele tipuri ale maladiei poate apărea icterul sau mărirea splinei.
Tratamentul depinde de forma bolii.

În cazul hemoragiilor acute, transfuzia de sânge este mijlocul cel mai indicat și sigur. Atunci când pierderile de sânge durează o perioadă mai lungă de timp, trebuie înlăturată în primul rând cauza ce le-a generat.
Deosebit de utilă este o alimentație bogată în fier și în vitamina C, constând din organe (inimă, rinichi), drojdie de bere, spanac, păsat, caise și piersici uscate. La fel de importante sunt evitarea eforturilor fizice și somnul prelungit, reconfortant.
Mijloace recomandate:

Urzică
Prin faptul că urzica conține substanțe ce contribuie la formarea hemoglobinei, este deosebit de utilă în terapia anemiilor. O linguriță vârfuită cu frunze de urzici este suficientă pentru a ceașcă de ceai; se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" circa o jumătate de minut, se strecoară, după care se bea cu înghițituri mici. Se recomandă până la patru căni de ceai, zilnic.

Creț
Se folosește o linguriță plină-vârf cu creț la o ceașcă de ceai, se toarnă apă fierbinte peste ea și se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară și se beau, cu înghițituri mici, până la trei căni de ceai pe zi.

Turiță mare
Se ia tot o linguriță plină-ochi din planta mărunțită, se opărește cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară apoi și se consumă, zilnic, două căni de ceai.

Micul bitter suedez
Împreună cu ceaiurile menționate se bea zilnic câte o linguriță de bitter suedez, amestecând-o cu o jumătate de cană din ceaiul pe care îl folosiți în ziua respectivă. O jumătate de ceașcă se bea înainte de micul dejun, iar cealaltă jumătate, după.

Astenie

Este o stare de oboseală, de diminuare a forțelor, de scădere generală a rezistenței organismului.
Se tratează cu următoarele plante medicinale:

Urzică
Planta, așa cum am arătat de nenumărate ori, putând să reînnoiască și să purifice sângele, are și efect terapeutic asupra asteniei, pentru că totdeauna boala este mascată și de anemie.
Se utilizează o linguriță plină cu urzici uscate la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară și se beau, cu înghițituri mici, până la patru căni pe zi.

Creţişoară
Se foloseşte o linguriţă de creţişoară la o ceaşcă de ceai. Se opăreşte şi se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară şi se consumă, zilnic, până la trei căni din ceaiul obţinut.

Obligeană
O linguriţă rasă cu rădăcină de obligeană mărunţită se pune într-o ceaşcă cu apă rece. După 12 ore se încălzeşte amestecul, se strecoară şi se consumă o cană zilnic, care se bea în şase înghiţituri! De preferat, ceaiul se păstrează cald într-o sticlă tip termos.

Drăgaică (sânziene)
O linguriţă plină-vârf cu drăgaică se opăreşte cu apă fierbinte într-o ceaşcă de ceai. După o jumătate de minut se strecoară şi se bea în înghiţituri mici. Doza zilnică: două până la trei căni.

Balonări

În timpul digestiei este generată o cantitate de gaze: orice stomac sănătos conţine „un balon" cu aer! Cantitatea ce se formează depinde de natura alimentelor consumate. Când apariţia lor devine supărătoare, se spune că omul este balonat.
Consumul unor cantităţi mari de ceapă, varză, must sau legume păstăi stă, de obicei, la originea balonărilor.
Pentru a evita o asemenea stare, în primul rând nu vor fi folosite alimentele menţionate mai sus. Dacă regimul alimentar este adecvat, iar scaunul regulat, nu vom fi niciodată balonaţi.
Ca mijloace de tratament, se recomandă:

Muşeţel
O linguriţă plină, cu vârf, de muşeţel, se opăreşte cu o cană de apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară, după care se poate bea cu înghiţituri mici.

Salvie
Se ia o linguriţă plină-ochi cu salvie, se opăreşte cu o cană apă fierbinte. Se lasă să stea o jumătate de minut, după care se strecoară şi se bea. Se consumă, zilnic, două cești de ceai.

Coada şoricelului
Luăm tot o linguriţă plină-vârf cu coada şoricelului, se opăreşte cu o ceaşcă de apă fierbinte şi se lasă o jumătate de minut. Se strecoară şi se bea cu înghiţituri mici, consumând zilnic una-două căni de ceai.

Carii dentare

Cariile dentare sunt o boală a civilizației: circa 95% din oameni au dinții cariați. Ce este, de fapt, o carie? Este distrugerea treptată a întregii structuri a dintelui, pornind de la email, smalț, dentină, ajungând la nerv, trecând la rădăcină și apoi la gingie. Ea este produsă de substanțe acide și bacterii apărute aici în urma unei alimentații excesive cu produse de panificație din făină albă și cu dulciuri. Procesul de degradare se manifestă, inițial, prin apariția unor pete gri-galbene și a unor asperități la suprafața dinților. Ei devin sensibili la cald și rece. Apoi, treptat, caria înaintează, mănâncă dintele, face abcese și granuloame.
Numai îngrijirea corectă a dinților, prin spălare regulată, poate preveni toate acestea. Doar o alimentație echilibrată, cu multe vitamine, poate ajuta la evitarea apariției unor atari neplăceri.
Se recomandă, pentru gargară:

Coada calului
O linguriță plină-ochi cu coada calului se pune la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, după o jumătate de minut se strecoară și, caldă, se folosește pentru gargară, făcută de mai multe ori pe zi.

Colici abdominale

La sugar și la copilul mic, durerile de burtă – colicile abdominale – au dat și dau multă bătaie de cap mamelor și doctorilor. În stare de deplină sănătate, copilul mâncând bine și crescând normal în greutate, brusc, din senin, apare „criza de colici": plânsete și țipete, uneori chiar violente, agitație, paloare, totul arătând că sugarul suferă într-adevăr, suferință ce poate dura de la câteva minute la câteva ore, și care trece tot atât de brusc precum a și început.
Colicile apar, de obicei, chiar din primele săptămâni de viață, mai des cam la o oră după ce a supt, a băut biberonul sau și-a luat masa din cănită, în special în cea de-a doua jumătate a zilei.
Iată câteva plante foarte indicate pentru liniștirea lor:

Tinctură de leurdă
Frunzele sau bulbii tăiați mărunt se pun într-o sticlă (până se umple bine) fără a-i îndesa, se toarnă deasupra rachiu de secară (sau oricare altul, care să aibă 38-40% alcool) făcut în casă și se lasă să stea 14 zile în soare sau la căldură. Apoi se dau copiilor, de două-trei ori pe zi, câte 10-15 picături amestecate cu puțină apă.

Ceai de mușețel
O linguriță cu vârf de flori de mușețel se opărește cu 25 g de apă clocotită, se lasă să stea puțin „să tragă", apoi se strecoară și, călduț, ceaiul se poate da copiilor ori de câte ori îi doare burtica.

Ceai de obligeană
Se prepară ca decoct rece: peste o linguriță rasă de rădăcină de obligeană se toarnă un sfert de litru de apă rece, se lasă să stea toată noaptea, iar a doua zi dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Ori de câte ori îl folosim trebuie încălzit la bain-marie.

Ulei de sunătoare
Sugarii ce fac crize de colici abdominale se liniștesc imediat dacă sunt masați pe burticică cu ulei de sunătoare.
Acesta se prepară astfel: florile, culese pe vreme însorită, se pun într-o sticluță cam de 200 g, astfel ca s-o umple bine fără a le îndesa și se adaugă ulei de măsline, cât încape. Totul se lasă câteva săptămâni la soare sau la căldură, până când uleiul devine roșiatic. Atunci se strecoară printr-o bucată de tifon, se storc bine resturile și se pune ulei curat în sticluțe de culoare închisă.

Micul bitter suedez
De obicei, se amestecă o linguriță de bitter într-o jumătate de cană de ceai. La sugarii și copiii mici, în funcție de vârsta lor, diluția se va face într-o cantitate mai mare de ceai: o cană, un biberon etc.

Constipație

Frecvent, copilul poate suferi de constipație. Cel mai sigur și eficace remediu îl constituie consumul de tărâțe de grâu.

Tărâțe de grâu
Două linguri cu tărâțe de grâu se amestecă cu iaurt (un borcan mic) și se obține o pastă care se consumă o dată pe zi, pe stomacul gol. Dacă acestea nu au efect, se pot folosi:

Prune uscate
La o cană cu apă rece se pun la înmuiat, peste noapte, cinci-șase prune uscate. Sucul obținut, ușor încălzit, se bea pe stomacul gol.

Stafide sau smochine
La o ceașcă cu apă rece se pun la înmuiat, peste noapte, fie câteva stafide, cât se cuprind între degetele unei mâini, fie o smochină de mărime mijlocie. Dimineața, sucul obținut se bea pe stomacul gol. În orice caz, o hrană ce conține multe legume și fructe libere de balast este prevenitoare pentru apariția constipației.

Convulsii, vezi **Copii handicapați**

Copii debili / slabi

Starea de slăbiciune se întâlnește foarte des în perioadele de creștere ale copilului și adolescentului.
Apare, în special, când există conflicte sufletești, depresiuni datorate problemelor de școală sau de dragoste. În multe situații, slăbitul constituie semnalul unei boli. Subalimentația, bolile infecțioase, diareea, îmbolnăvirile glandelor sau cele ale organelor ce contribuie la formarea sângelui se manifestă, în primul rând, prin slăbirea celui în cauză.
Este posibil ca, uneori, pierderea în greutate să fie provocată numai de tulburări hormonale.
Pentru tratament cu plante medicinale se recomandă:

Obligeană
Una din cauzele frecvente ale unei slăbiri rapide, cu toate că alimentația este bine alcătuită și suficientă, o constituie disfuncții ale schimbului de substanțe (metabolismului).
Pentru o atare situație, rădăcina de obligeană se pune la înmuiat, pentru 12 ore, într-o cană cu apă rece. Apoi se încălzește, se strecoară, iar ceaiul obținut se consumă și după fiecare masă, bând numai câte o înghițitură, ceea ce înseamnă – pe zi – șase înghițituri. În nici un caz nu poate fi depășită cantitatea de o ceașcă pe zi. Ceaiul se va păstra cald, într-o sticlă tip termos.

Băi cu obligeană
În completarea consumului zilnic a unei cești de obligeană se recomandă, ocazional, băi complete cu aceeași plantă medicinală.
Se folosesc 200 grame rădăcini, care se pun la înmuiat în cinci litri apă rece, timp de 12 ore. Apoi, toată cantitatea de lichid se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa pentru baie. Nivelul apei în cadă nu trebuie să treacă de zona inimii pacientului. Durata băii este de 20 de minute. Apoi nu ștergem copilul, ci îl băgăm în pat timp de o oră, așa cum e, cu halat cu tot, ca să transpire zdravăn.

Băi cu crețișoară
Un mijloc de fortifiere a organismului la copii se obține prin adaosul, în apa de baie, a unui extract de crețișoară.
Pentru o baie se iau 200 grame de plantă (frunze și flori), se pun într-un vas de șase-opt litri, cu apă rece.
A doua zi, conținutul se încălzește și se adaugă în apa de îmbăiere. Durata băii este de 20 de minute. Nivelul apei nu trebuie să ajungă în dreptul inimii.

Pătlagină îngustă
O linguriță plină-vârf cu pătlagină îngustă se opărește cu o ceașcă cu apă fierbinte. Se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se consumă una-două căni de ceai pe zi.

Copii handicapați

Există, din nefericire, multe situații în care, încă de la naștere, ori ca urmare a faptului că dezvoltarea copilului dumneavoastră nu decurge normal, descoperiți – mai exact spus, medicul și investigațiile făcute confirmă – că micuțul are un „handicap", o „deficiență" din naștere sau moștenită. O atare situație este un adevărat șoc pentru părinți. Și medicina este de multe ori neputincioasă. Iar handicapul poate afecta și diminua fie dezvoltarea sistemului nervos (handicap intelectual), fie a organelor de simț (handicap senzorial), fie a oaselor și mușchilor (handicap locomotor) sau, și mai rău, a două sau mai multe aparate sau organe simultan. Experiența noastră ne-a dovedit că în cazul copiilor mongoloizi, a celor cu spasme în flexie (paralizie cu spasme) și a celor ce fac convulsii afebrile există o serie de plante care, fie sub formă de băi, fie ca esențe, au efecte miraculoase.

Mongolismul (sindromul Down, trizomia 21 – cum se numește științific afecțiunea) este o boală genetică ce handicapează pe mai multe planuri copilul (motor, mental).

Paralizia cu spasme (spasmul în flexie – denumirea medicală) este un tip de convulsie specifică sugarului până la șase luni care, însă, este însoțită de o oprire a dezvoltării psihomotorii, fapt ce poate atrage după sine un handicap al copilului, mai ales dacă e vorba de o anomalie congenitală a sistemului nervos.

Convulsiile, relativ frecvente la sugari, dar putând persista și până la doi ani, sunt provocate, în general, de febră (**convulsii hipertermice**). Dacă este vorba de o criză deosebit de lungă sau dacă ele se repetă, ori dacă în familie au existat bolnavi de epilepsie, tendința de a face convulsii poate fi un „handicap" pentru copil și poate lăsa urme. Mult mai rară, dar și mai gravă, putând fi vorba de o leziune cerebrală, deci de exteriorizarea unui handicap la nivelul sistemului nervos, este **convulsia fără febră (afebrilă)**.

Iată câteva tratamente despre care n-am cuvinte destule ca să vă pot convinge cât sunt de bune în atari cazuri.

Coada șoricelului

Pentru infuzie, se opărește o linguriță vârfuită cu 250 g de apă, se lasă să stea puțin ceaiul, se strecoară și se beau cam două căni zilnic, repartizate în patru porții.

Băi complete cu coada șoricelului

Se fac băi generale, lăsând, peste noapte, 200 g de plante într-o găleată cu apă rece, care se dau a doua zi într-un clocot și se toarnă în apa din cadă. Baia durează 20 de minute și se face o dată pe lună.

Esență de coada șoricelului

Florile, culese în plin soare, se introduc, fără a le îndesa, într-o sticlă, până când se umple, se toarnă peste ele rachiu de secară sau de fructe 38-40%, se lasă să stea la cald 10 zile și apoi se unge copilul, zilnic, pe tot corpul, cu această esență.

Băi de șezut cu muguri (vârfuri) de molid, sunătoare, mușețel, salvie, cimbru, coada calului, coada șoricelului

Vă recomandăm toate aceste plante pentru că au efecte foarte bune în paralizii și spasme, iar rețeta este aceeași pentru fiecare specie. Se pun 100 g de plante, de cu seară, în apă rece; a doua zi apa se încălzește și se toarnă în baie. Nivelul apei trebuie doar să treacă mai sus de rinichi. Baia va fi de 20 de minute, apoi copilul e băgat în pat să transpire bine timp de o oră.

Băi complete de cimbru sau de urzici

Sunt la fel de indicate ca și cele de șezut, iar rețeta e aceeași, numai că se pun 200 g din planta aleasă. Procedura de baie e și ea asemănătoare, apa din cadă trebuind să acopere aproape tot corpul copilului, dar fără să ajungă la inimă.

Fricții cu uleiuri de sunătoare, de mușețel, de cimbru

Florile se culeg numai pe soare, fiecare specie se pune în altă sticlă (micuțe), se toarnă peste ele ulei presat la rece de măsline, se astupă sticla, se lasă la cald două-trei săptămâni, se strecoară apoi conținutul printr-un tifon, se storc bine resturile și totul se pune în sticluțe mici, închise la culoare. Se păstrează la frigider. Se fac fricții pe tot corpul.

Micul bitter suedez

Compresele se pun pe regiunea occipitală și se pot lăsa două-patru ore. Nu se pun direct pe piele, ci după ce locul a fost uns cu untură de porc sau alifie de filimică. O bucată de pânză sau de vată (mai mare sau mai mică, după caz) se umezește bine cu bitter suedez, se aplică pe partea din spate a capului, se pune deasupra o bucată de plastic să nu se păteze rufăria, și se mai leagă cu o bășmăluță sau se face un pansament.

Cruste pe cap

Spălări cu frunze de nuc

Cojile din pielea capului se tratează eficient prin spălări cu un extract de frunze din nuc.

Se taie mărunt frunzele de nuc și două linguriță vârfuite, puse la o jumătate de litru de apă clocotită, se lasă „să tragă" o jumătate de minut. După strecurare, se folosește extractul obținut pentru spălarea zonelor de pe cap ce au coji.

Diaree

Diareea la copii poate avea cele mai diverse cauze: infecții, inflamații ale intestinelor, tulburări hormonale, viermi intestinali, intoxicații, tulburări de irigație, nevroze, alergii sau tulburări ale fermentației intestinale.

Pot apărea, paralel sau separat, vărsături. Acestea au, de obicei, la origine, constipația, apendicita, îmbolnăviri ale pancreasului sau meningelui, paraziții intestinali sau alte probleme de natură psihică. Cel mai frecvent vărsăturile sunt prezente în caz de răceli, indigestii, consum de alimente alterate.
Tratamentul diareii, respectiv al vărsăturilor, depinde de boala care le-a provocat. Spre exemplu, la o toxiinfecție alimentară, vărsăturile reprezintă un mijloc eficace de a dezintoxica cât mai repede organismul.
Diareea și vărsăturile sunt specifice sugarilor și se manifestă ori de câte ori pruncul nu mai este în stare să digere ceea ce mănâncă. Sugarul pierde, odată cu scaunele repetate, nu numai alimentele incomplet digerate, ci și cantități importante de apă și sare. Ca urmare, va pierde repede din greutate.
Cauzele sunt foarte diferite, în funcție de felul în care e hrănit cel mic. Dacă e alăptat la sân, nu e vorba de ceva grav, mama trebuind să-și supravegheze alimentația. Dacă e hrănit cu biberonul, atunci în mod sigur este vorba fie de o alimentație greșită, fie de o boală infecțioasă localizată, de obicei, la nivelul intestinului, dar și în gât sau urechi.
Pentru tratament se utilizează următoarele plante medicinale:

Leurdă
Leurda este foarte eficace în cazul îmbolnăvirilor aparatului digestiv. Se utilizează în formele acute sau cronice de diaree, în cazul colicilor abdominale, balonărilor și chiar la constipații, când acestea apar ca urmare a lenevirii intestinului. Primăvara se culeg frunzele verzi de leurdă; acestea, spălate și tăiate mărunt, pot fi consumate în mâncăruri, ca și pătrunjelul verde.
Din frunzele de leurdă se pot prepara și salate sau pireuri, asemănătoare cu cele făcute din spanac.

Esență de leurdă
Esența de leurdă se prepară în scopul păstrării efectelor curative ale plantei pe parcursul unui an întreg.
Frunzele, tăiate mărunt, împreună și cu rădăcini, se introduc într-o sticlă, se adaugă alcool de 38-40%, astfel încât să le acopere. Se închide sticla și se lasă la căldură timp de două săptămâni. La nevoie, se consumă zilnic circa 10-15 picături de esență, diluate în apă.

Ceai de sunătoare
Sunătoarea este o plantă cu efecte admirabile în tratamentul diareii. Pentru prepararea ceaiului se va opări, pentru o cană, o linguriță plină-vârf cu sunătoare. După o jumătate de minut se strecoară și se bea o ceașcă, cu înghițituri mici, pe zi.

Obligeană
Tratamentul diareii cu obligeană dă rezultate mai mult decât satisfăcătoare. O linguriță rasă de rădăcini de obligeană, mărunțite, se pune într-o ceașcă cu apă

rece. După 12 ore se poate folosi: se strecoară și se încălzește. Conținutul obținut se repartizează pentru a fi băut în șase reprize, pe parcursul unei zile. De fiecare dată ceaiul se va încălzi într-o baie cu apă fierbinte.

Mușețel
Pentru o ceașcă de ceai se utilizează o linguriță plină-vârf cu mușețel. Se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și se consumă trei căni pe zi.

Gălbenele
O linguriță plină-ochi cu flori de gălbenele se opărește cu o cană de apă fierbinte. Se lasă să stea o jumătate de minut, după care se strecoară și se consumă două cești pe zi.

Salvie
Într-o ceașcă de ceai se pune o linguriță vârfuită cu salvie, se opărește cu apă, se lasă o jumătate de minut „să tragă", după care se strecoară. Se vor bea zilnic două căni de ceai.

Troscot
O linguriță plină cu vârf de troscot se pune într-o cană și se opărește cu apă fierbinte. După o jumătate de minut, se strecoară și se beau, într-o zi, două cești de ceai.

Micul bitter suedez
În funcție de gravitatea diareii se vor consuma, zilnic, trei linguriță sau trei linguri din micul bitter suedez, diluate în apă caldă sau ceai cald. Se recomandă consumarea cantităților de mai sus repartizate în două părți, o parte înainte și cealaltă după fiecare masă.

Dinți care se mișcă

Se utilizează următoarele ceaiuri din plante medicinale:

Salvie
O linguriță de salvie, la o cană, se opărește cu apă fierbinte și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se utilizează pentru gargară, de mai multe ori pe zi. Se poate înmuia și un tampon de vată în acest ceai și se poate aplica pe locul dintelui care se mișcă.

Coada calului
Gargara cu ceai de coada calului, făcută de mai multe ori pe zi, ajută la întărirea dinților în lăcașurile lor. Se ia o linguriță plină cu coada calului, se opărește cu o cană de apă fierbinte și se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară apoi și, cu ceai cald, se va face gargară.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă în cantități egale: coajă de stejar, creț̦ișoară, salvie și troscot. Două linguriț̦e din amestec se pun într-o jumătate de litru de apă rece și se lasă să stea 12 ore. Apoi, se încălzeș̦te, și se strecoară.
Cu acest ceai se clătește gura de mai multe ori pe zi. Pentru comoditate, amestecul încălzit se pune într-un termos.
Se recomandă ca, după clătirea gurii, să se maseze gingia cu o periuță de dinți moale, înmuiată în același ceai.

Dureri de dinți

Frecvent, cauza durerilor de dinți o constituie cariile.
Resturile de dulciuri din jurul dinților sunt un teren benefic pentru bacterii. Acidul ce apare distruge calciul din emailul coroanelor și face dintele vulnerabil la agentul patogen al cariilor. Când acestea ajung la primele filete nervoase din pulpa dintelui, apar durerile; paralel cu inflamarea alveolei dentare apare și umflarea obrazului.
Dacă sub o rădăcină sau în preajma ei, în gingie, se formează un abces sau un granulom, durerea devine de nesuportat, iar abcesul poate să se spargă. Se recomandă neapărat consultarea dentistului deoarece, în afară de ulcerația produsă de abces, infecția din granulom se poate răspândi, pe cale sangvină, și la alte organe.
Se recomandă următoarele plante medicinale:

Mușețel
O linguriță plină-vârf cu mușețel se opărește cu o cană de apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară și se beau până la trei cești zilnic. De asemenea, cu ceaiul răcit se poate face gargară, clătind bine gura, de mai multe ori pe zi.

Micul bitter suedez
Se diluează o lingură de bitter suedez în puțină apă sau ceai, se ia o înghițitură, se ține un timp în gură, apoi se bea.
Se repetă până se termină toată cantitatea diluată.
De asemenea, se poate tampona dintele dureros cu o bucățică de tifon sau vată înmuiată în bitter suedez nediluat.

Coada calului
Coada calului poate fi utilizată pentru gargară în cazul cariilor, gingivitei, a inflamațiilor la rădăcina dinților.
Se folosește o linguriță de coada calului la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se face gargară, de mai multe ori pe zi.

Dureri în gât

Durerile în gât sunt, în general, semne ale unei răceli, ale unei stări gripale, iar dacă apar izolate, fără nici o altă suferință, sunt provocate fie pentru că micuțul dumneavoastră a băut, ori a mâncat ceva prea rece, fie pentru că a alergat, aerul era foarte rece și a respirat doar pe gură.
Pentru tratament, se recomandă următoarele plante medicinale:

Drăgaică
O linguriță plină-ochi cu plantă uscată și mărunțită se opărește cu o cană de apă fierbinte. După o jumătate de minut se strecoară, iar cu ceaiul obținut, în stare caldă, se face gargară de mai multe ori, zilnic.

Turiță mare
Planta are un puternic efect terapeutic asupra inflamațiilor din zona gâtului, respectiv în faringe și laringite. Se mai utilizează și împotriva inflamației mucoaselor, în caz de greutate la înghițit sau atunci când copilului îi miroase gura urât. O linguriță plină cu turiță mare, pusă la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară și se folosește pentru gargară, de două ori pe zi: dimineața și seara.

Micul bitter suedez
Se amestecă o linguriță de mic bitter suedez cu o jumătate de cană cu ceai de plante. Se împarte în două porții care se beau, una cu o jumătate de oră înainte și cealaltă cu o jumătate de oră după mese. În concluzie, într-o zi se vor lua trei linguriță cu mic bitter suedez.

Eczeme

Apar atât la sugari cât și la copiii peste doi ani, dar sunt foarte deosebite și ca aspect și ca evoluție.
La sugari se localizează mai des la cap, apărând pe pomeți, pe frunte, pe bărbie, dar se pot întinde și pe umeri, brațe, dosul mâinilor, pe piept. Pielea e roșie întâi, apoi apar băsicuțe mici, sugarul se agită, țipă, vrea să se scarpine din cauza mâncărimilor, se freacă de așternuturi.
La copiii mai mari apar pete roșii la încheieturile membrelor (coate, genunchi, glezne, pumni), apoi ele devin umede, zemuiesc și în fine, se usucă. Copilul e nervos, iritat, are un somn agitat pentru că mâncărimile sunt permanente și intense.
Ce plante putem folosi?

Spălături cu infuzie de gălbenele
Se pune o lingură vârfuită de plante la o jumătate de litru de apă, se fierbe și se tamponează locurile cu eczeme.

Tinctură de leurdă
Frunzele sau bulbii tăiați mărunt se pun într-o sticlă, fără a le îndesa, se toarnă peste ele orice băutură alcoolică de 38-40% făcută în casă, se lasă două săptămâni la cald și se dau copiilor cu eczeme de trei-patru ori pe zi, câte 10 picături, într-un pahărel cu apă, până la dispariția petelor și a mâncărimii.

Infuzie de frunze de nuc
Se opărește o lingură plină-ochi cu frunze mărunțite cu 250 g de apă proaspăt fiartă, se lasă puțin să stea, se strecoară și, călduță, se ung sugarii cu ea pe cap de câteva ori pe zi. În scurt timp, iritația și eczema vor dispărea.

Urzică
Se face o infuzie dintr-o linguriță cu vârf din planta mărunțită, opărită cu 250 g apă fiartă și li se dau să bea, atât sugarilor cât și copiilor mai măricei, două-trei ceaiuri zilnic.

Enurezis (de noapte)

În decursul celui de al doilea an de viață al copilului, traseele nervoase, care conștientizează umplerea vezicii urinare, ca și sensibilitatea în ceea ce privește închiderea mușchilor sfincterului acesteia, sunt complet dezvoltate, cel mic fiind în stare să nu mai „facă pe el".
Din acest moment nu mai durează mult până ce micuțul nu va mai urina în timpul somnului. Atunci când copilul dumneavoastră continuă să se scape pe el, noaptea, și după ce a împlinit cinci ani, se spune că are enurezis nocturn. Există și o formă de enurezis de zi, mai rară, care creează multe dificultăți în activitatea școlară. Doar în foarte puține cazuri este vorba de cauze organice, fie ale sistemului genito-urinar, fie la nivelul coloanei vertebrale, ori de inflamația căilor urinare, diabet sau paraziți intestinali.
În general este vorba de o întârziere a dezvoltării autocontrolului copilului asupra vezicii sau o nedeprindere cu curățenia.
Frecvent, cauza enurezisului este reprezentată de o educație prea autoritară, de o agresivitate a copilului, gelozia, frica, ambițiile manifestate față de părinți, frați, toate având ca urmare „scăparea" urinei noaptea.
Alteori, cel mic e debil, foarte nervos, foarte sensibil.
Mijloace de tratament cu plante medicinale:

Sunătoare
În afara utilizării interne a ceaiului de sunătoare, efecte bune se obțin și prin băi de șezut cu amestec de ceai de sunătoare și coada șoricelului.
Pentru consumul intern, se folosește o linguriță plină-vârf cu sunătoare, la o cană, se opărește cu apă fierbinte și se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se vor bea zilnic până la trei cești cu ceai de sunătoare.

Băi cu sunătoare
Într-o găleată cu apă rece se pun la înmuiat, pentru 12 ore, 100 grame de sunătoare, plantă uscată – frunze, flori și tulpina. Pentru baie, se ia amestecul de mai sus, se încălzește și se toarnă în apa pentru baie. În cadă este necesar să fie o cantitate de apă suficientă, astfel încât să-i treacă mai sus de rinichi celui mic, când stă în șezut. Durata băii este de 20 minute. După baie copilul nu va fi șters cu un prosop. El va fi îmbrăcat într-un halat de baie și pus repede într-un pat cald, astfel încât să transpire abundent timp de circa o oră.

Băi cu coada șoricelului
Se iau 100 grame de plantă uscată și mărunțită (și tulpină și frunze și flori) și se lasă la înmuiat timp de 12 ore, într-o găleată cu apă rece. Apoi extractul obținut se încălzește și se adaugă în apa pentru baie. Este important ca apa să-i acopere copilului (în poziția șezândă) zona rinichilor. După baie, fără a-l usca cu prosopul, el va fi îmbrăcat cu un halat de baie și băgat în patul cald, ca să transpire abundent, timp de o oră.

Troscot
O linguriță plină-vârf cu rădăcină uscată, mărunțită, de troscot, se pune într-o cană cu apă rece. După 12 ore se încălzește, se strecoară și se consumă trei cești pe zi. De preferat, cantitatea zilnică necesară se păstrează într-o sticlă de termos.

Amestec de ceaiuri
O linguriță plină-ochi cu un amestec format din părți egale de sunătoare și coada calului, se pune într-o ceașcă, se opărește și se lasă „să tragă“ timp de o jumătate de minut.
Se vor bea zilnic una-două căni. Seara copilului i se vor da numai alimente ce nu conțin lichide.

Epistaxis (sânge din nas)

Cauzele care provoacă scurgerile de sânge din nas (epistaxis) sunt multiple. În primul rând, cele de origine locală: lovituri violente în nas, inflamații, strănuturi, tumori, fracturi la baza craniului. Apoi, stări patologice generale: hipertensiune arterială, suferințe ale ficatului, gripă, boli ale sângelui sau ale sistemului vascular.
De obicei are loc o ruptură de vase din nas, în partea din față a sinusului, în așa-zisa zonă „Kiesselbach“. Dacă epistaxisul este doar simptomul unei boli, atunci este primordială tratarea acestei maladii. Ca prim ajutor eficace, în cazul sângerărilor acute din nas, se recomandă ținerea unei pânze muiate în apă rece, la ceafa pacientului. Urmarea constă într-o constricție a vaselor sangvine din nas, ceea ce conduce la oprirea hemoragiei.
Mijloace de tratament prin plante medicinale:

Traista ciobanului
Apariția cazurilor repetate de epistaxis la copii se vindecă cu ceai de traista ciobanului. O linguriță cu vârf de plantă, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară. Se consumă, zilnic, două până la trei căni.

Vâsc
Timp de 12 ore se pune la înmuiat o linguriță plină-ochi de vâsc, într-o ceașcă cu apă rece. Apoi conținutul este ușor încălzit și strecurat. După răcire, acest ceai de vâsc se trage pe nas și are un efect hemostatic.

Coada șoricelului
O linguriță vârfuită cu coada șoricelului se opărește cu apă fierbinte, într-o ceașcă de ceai. După o jumătate de minut se strecoară și se bea, cu înghițituri mici, o singură cană, de-a lungul unei zile.

Comprese cu coada calului
În cazurile de epistaxis ce durează mai mult și care dau pierderi mari de sânge, se recomandă aplicarea de comprese reci cu un extract de coada calului. Se opărește o linguriță plină cu planta mărunțită de coada calului, cu o cană de apă clocotită. După o jumătate de minut se strecoară și se lasă să se răcorească. În extractul obținut se înmoaie o pânză și se aplică, rece, în jurul nasului.

Erupții

Apariția bruscă, pe anumite zone ale corpului sau chiar pe toată suprafața lui, a unor pete mai mari sau mai mici, roșietice, sau a unor umflături asemănătoare cu niște pișcături de țânțari ori niște bășicuțe, noduli etc., constituie un simptom caracteristic pentru multe boli infecto-contagioase; spre exemplu, ele pot fi semnalul de debut al pojarului, scarlatinei, rubeolei sau vărsatului de vânt.
În toate aceste maladii, una din cele mai caracteristice simptome este erupția, fie pe piele, fie pe mucoase, fie pe ambele. Dar tot prin erupții se manifestă și majoritatea formelor de alergii, urticarii, eczeme, micoze (ciuperci).
Se recomandă următoarele tratamente folosind, în aplicații interne sau externe, plante medicinale:

Spălări cu mușețel
Conținutul unui pumn cu flori de mușețel se opărește într-un vas cu apă fierbinte. Se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară. Cu acest extract de mușețel se spală zilnic fața.

Măcrișul iepurelui
O lingură plină cu frunze proaspete de măcrișul iepurelui, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte. Se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se vor bea două căni pe zi.

Urzică moartă
O linguriță plină cu plantă întreagă, mărunțită, de urzică moartă, fie numai cu florile albe sau galbene, se folosește pentru o cană de ceai. Se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară și se bea o ceașcă, zilnic, înainte de amiază.

Spălări cu coada calului
La un litru de apă clocotită se pun patru linguriță pline cu coada calului. Se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară și, cu ceaiul obținut, se spală fața sau locul erupției. Foarte eficace sunt și compresele: se înmoaie o bucată de pânză în extractul de coada calului, cald, și se aplică pe zonele de piele cu erupții.

Faringită

Pentru tratamentul faringitei, se folosesc următoarele ceaiuri de plante medicinale:

Ceai de turiță mare
Turița mare se folosește cu succes în cazul faringitelor, al durerilor de gât, al stărilor anginoase.
Se ia o linguriță plină-ochi cu turiță mare, se pune într-o cană și se opărește cu apă fierbinte. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut și se utilizează pentru gargară, dimineața și seara.

Salvie
Într-o ceașcă se introduce o linguriță vârfuită cu salvie, se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară și se folosește pentru gargară, dimineața și seara. De asemenea, cu același ceai, se pot pune comprese (se ia un tampon mare de vată sau o cârpă moale, se înmoaie în ceai, se stoarce) exact pe zona dureroasă a gâtului.

Nuc
O linguriță plină-ochi cu frunze de nuc mărunțite se pune la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară. Se face gargară dimineața și seara.

Faringo-amigdalită

Este o afecțiune întâlnită frecvent la copii, în care, în afară de inflamarea amigdalelor, infecția se întinde și mult în interiorul gâtului, respectiv în faringe. Deoarece mărirea de volum a amigdalelor duce la o „îngustare" a căii de trecere a alimentelor – din gură spre esofag – faringo-amigdalita mai cunoscută sub

numele de **anginã** = „strâmtoare“. Amigdalele pot fi doar umflate și roșii – **angina eritmatoasă** – sau au pe ele pete albicioase, de puroi – **angina pultacee.** Copilul face febră, îl doare în gât, înghite cu greutate, uneori tușește sau se înecă. Tratamentul corect stabilit și corect urmat face ca ambele forme de angină să se vindece în decurs de una-două săptămâni. Pe tot parcursul bolii, copilul e bine să stea în pat și să i se pună comprese calde în jurul gâtului.

Turiță mare

Este o plantă cu efecte terapeutice benefice în cazul faringitelor, laringitelor și al amigdalitelor. Persoanele care, prin natura ocupației lor, vorbesc mult, sau cântă mult, este bine ca, preventiv, să facă gargară zilnic cu ceai de turiță mare. Ceaiul se prepară în modul următor: o linguriță plină-vârf cu turiță mare se opărește cu o cană de apă fierbinte, se lasă „să tragă“ o jumătate de minut, după care se strecoară. Se recomandă a se bea, zilnic, două cești din acest ceai.

Febră

Pentru scăderea febrei există câteva mijloace constând din ceaiuri sau rețete de casă

Podbal

O linguriță rasă cu rădăcini de podbal mărunțite se introduce într-o cană plină cu apă rece. După 12 ore, se strecoară conținutul și se consumă una până la două cești de ceai pe zi, în funcție de intensitatea febrei.

Mușețel

Se folosește o linguriță plină-vârf cu mușețel la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se dau copilului, după cât de mare e febra, două până la trei căni de ceai pe zi.

Rețetă de casă

Se înmoaie șosetele copilului în oțet și se încalță cu ele pentru circa 20 de minute, după care se schimbă. În același mod, șosetele înmuiate în oțet diluat (de vin, de mere sau tarhon) se îmbracă, pe mânuțe, ca niște mânuși. Totodată se aplică o bucată de pânză, înmuiată în oțet, pe frunte.
Se pot face și împachetări cu oțet și apă pe gambe.

Micul bitter suedez

Împreună cu unul din ceaiurile de mai sus menționate, se consumă una-trei linguri din micul bitter suedez. Cantitatea depinde de cât de ridicată este febra. Se indică, în general, o lingură de bitter suedez la o jumătate de ceașcă cu ceai, luate în două doze, jumătate din cantitate înainte de masă, cealaltă parte după masă.

Fimoză

Afecțiunea este prezentă doar la băieți.
Vârsta favorabilă, pentru băi, se pare a fi între patru și șapte ani, dar poate fi eficace chiar și băieților de 10 ani.

Cașul popii (nalbă)

Pentru baia unui copil se utilizează un pumn plin cu plantă de cașul popii, care se lasă în apă rece 10-12 ore, peste noapte, la macerat. După aceasta se strecoară, se încălzește și se face baie. În timpul băilor, se trage înapoi prepuțul. Se pot face una-două băi pe săptămână.

Băi cu sulfat de potasiu

O altă metodă pentru tratamentul fimozei la copii constă în băi calde cu soluție de sulfat de potasiu 10%. Se folosesc 10-12 mililitri de soluție (de la farmacie) la o baie caldă (50-70 litri). Uneori, după numai patru băi, apar rezultate pozitive, nefiind nevoie de o intervenție chirurgicală.

Gingivită

Gingivita, inflamația gingiei, în special dintre dinți, ca urmare a unor mici leziuni provocate de frecatul cu peria de dinți sau de niște particule mari și dure, mestecate în gură, se poate datora și resturilor de mâncare rămasă între dinți, unor substanțe iritante sau toxice, ori unei alimentații irațională.
Gingia este colorată în roșu-închis, se umflă, sângerează și prezintă ulcerații.
Tratamentul vizează, în primul rând, igiena adecvată a gurii, dezinfectarea ei și o alimentație sănătoasă. Cele mai recomandate alimente sunt produsele din pâine integrală și cele care au multe vitamine. În mod preventiv este indicată și gargara, făcută în fiecare dimineață, cu următorul amestec: o linguriță de tinctură de carmol (un gram la 80 grame alcool) și cinci picături de ulei de cuișoare, puse într-un sfert de litru de apă. La primele semne ale bolii este bine să se țină în gură, cât mai mult timp, suc de afine. Substanțele pe care le conține vindecă mucoasele.

Coada calului

O linguriță vârfuită cu planta mărunțită se pune la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Apoi se răcorește și se face gargară, de mai multe ori pe zi.

Gripă

Este una din bolile infecțioase de anvergură, foarte contagioasă, ce evoluează sub formă de epidemii, împotriva ei neexistând până în prezent nici un tratament specific. Boala este provocată de diverși virusi, clasificați în patru categori

principale. Transmiterea gripei se face prin tuse sau strănut, virusul rămânând activ în picăturile de salivă timp de mai multe ore. Perioada de incubație, adică perioada care trece de la infectarea cu virus până la declanșarea bolii, se situează între una și patru zile.
Există două forme ale virozei. Una comună, obișnuită, în care maladia debutează brusc cu dureri de cap, presiune în zona tâmplelor, stare generală proastă, febră mare, frisoane, dureri ale membrelor, guturai, tuse, vărsături și inflamația mucoaselor.
După circa cinci-șase zile, de cele mai multe ori febra dispare, iar celelalte semne se atenuează și ele. Starea de oboseală, de astenie, persistă o perioadă mai lungă.
Evoluția infecției este, în majoritatea lor deosebit de periculoase: meningita, bronșita, pneumonia, pericardita, otita, laringita, sinuzita etc. Copiii sunt foarte receptivi la gripă, complicațiile bronho-pulmonare fiind foarte frecvente și grave la ei, datorită mai ales dificultăților respiratorii pe care le provoacă.
O a doua formă a bolii grupează toate tipurile grave, de cele mai multe ori mortale, dar care, din fericite, sunt rare.
Expresia „gripă" a intrat în limbajul curent pentru a denumi orice îmbolnăvire care debutează cu febră.
Un tratament specific, selectiv, nu există încă, așa cum am mai spus, pentru gripa virală. Terapia se limitează la atenuarea și îndepărtarea simptomelor, care cuprinde: izolare (stat în casă), repaus la pat, alimentație cu ceaiuri fierbinți și cu sucuri, vitamine, aspirină, picături pentru nas. În general este recomandabil ca în perioadele cu epidemii de gripă să se încerce creșterea capacității de autoapărare a organismului. Mai este posibilă și vaccinarea, dar numai după ce se cunoaște tipul de virus care a generat epidemia.
Pentru tratament se recomandă următoarele:

Ceai din planta barba popii

Se ia o linguriță plină-ochi cu flori de barba popii, tăiate mărunt, se pune într-o cană și se opărește cu apă fierbinte. Se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Într-o zi se pot consuma două cești din acest ceai.

Ceai amestec

Când începe vremea umedă și rece, în anotimpul de toamnă, iar „sezonul" îmbolnăvirilor de gripă este în floare, următorul amestec de ceaiuri din plante medicinale ajută la protecția contra infecțiilor gripale. Se amestecă:
- 100 grame flori de soc;
- 5 grame podbal;
- 5 grame mușețel;
- 5 grame flori de tei;
- 10 grame rădăcini de păpădie, bine mărunțite;
- 5 grame frunze de fragi de pădure;
- 15 grame barba popii.

Din acest amestec se folosește o linguriță plină-vârf la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte și, pentru că există și rădăcini de păpădie, se lasă „să

tragă“ cinci minute. Se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Pentru o zi se recomandă consumul a trei căni de ceai. Prima jumătate de ceașcă se bea dimineața, înainte de micul dejun, cealaltă jumătate după micul dejun. Restul de ceai, păstrat într-o sticlă termoizolantă, se consumă pe parcursul unei zile.

Micul bitter suedez
În ceaiul menționat anterior este bine să se adauge, ca mijloc de prevenire, câte o linguriță de mic bitter suedez, zilnic.

Rețetă de casă
Se fac băi fierbinți, cu durata de 10-15 minute. Temperatura apei trebuie să fie până la limita de suportabilitate. Pe parcursul băii se adaugă mereu apă fierbinte, pentru ca temperatura lichidului să rămână în permanență ridicată.

Guturai

Datorat unui virus, totdeauna deosebit de cel al gripei, în guturai apare, pentru început, o jenă în gât, ca și cum te-ar zgâria ceva. Amigdalele, din așa-numitul inel al lui Waldeyer, se umflă. Apoi se inflamează mucoasa nazală și începe să se elimine mai multă secreție pe nas decât în mod obișnuit. Apare senzația de nas înfundat. Dacă, în continuare, e afectată și cavitatea sinusală, întreg capul pare că se umflă, se spune că „parcă am capul mare”.
Pentru tratamentul guturaiului, încă de la debut, ajută o transpirație abundentă. Ca semne ale guturaiului la sugari apare febra, apatia, somnul neliniștit, respirația greoaie pe nas, strănuturi și uneori vărsături.
Trebuie avut grijă ca sugarul să dispună de cât mai mult aer proaspăt. Pentru tratamentul guturaiului se recomandă:

Micul bitter suedez
Încă de la primele semne ale guturaiului se înmoaie o bucată de vată în micul bitter suedez, se pune sub nas și se inspiră puternic de mai multe ori. Vaporii de bitter suedez ușurează respirația.
În perioadele când apar epidemiile de gripă se va lua, ca măsură de prevenire, zilnic, câte o linguriță de bitter suedez, diluat în apă călduță.

Rețetă de casă
Se fac băi cu apă fierbinte la picioare. Durata băilor este de 10 minute. Apa va fi fierbinte atât cât se poate suporta și se adaugă cantități noi pe parcurs, pentru a nu se răci.

Mușețel (în inhalații)
Se pune într-un vas mare un litru de apă clocotită și se adaugă o lingură plină-ochi de mușețel, de preferință flori. Vasul e pus pe o masă, iar copilul, pe un scaun, va sta cu capul aplecat deasupra vasului, ca să inhaleze cât mai mulți

vapori de mușețel. Cu un prosop mare și gros se acoperă bine vasul și capul copilului. După aproximativ 10 minute, sau chiar mai mult, micuțul, cu capul bine înfășurat în prosop, e pus să stea în pat, învelit bine, ca să transpire.
Dacă inhalația nu s-a făcut înainte de culcare, cel mic trebuie să rămână în casă toată ziua, la căldură, altfel tratamentul nu are efect.

Guturai de fân

Alergie respiratorie frecventă, rebelă la tratament, bolnavul fiind de multe ori în imposibilitatea de a desfășura o activitate zilnică normală. Cauza o reprezintă contactul mucoaselor cu polenul de flori, inhalarea mirosului de ierburi sau de fân, ori de fân proaspăt cosit. Polenul este transportat, în lunile de primăvară-vară, de către vânt și împrăștiat în aer. Este suficient ca o singură bobiță de polen să ajungă în nasul, ochii etc., unei persoane ce face această formă de alergie, ori ca ea să inspire aerul încărcat de polen sau de miresme tari de flori de fân și individul în cauză începe să simtă mâncărimi în mucoasa nazală, ochi, cerul gurii, faringe.
Pe zonele respective apar umflături, alergicul strănută zdravăn, frecvent, în reprize, de câte șase-zece ori la rând, eliminând din abundență o secreție transparentă, nazală. La aceste manifestări se pot adăuga și accese de astm, iritații ale pielii și febră ridicată.
Pentru tratament se recomandă următoarele:

Urzică

O linguriță plină-vârf cu urzică uscată, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" un minut, după care se strecoară. Se consumă zilnic patru căni, băute cu înghițituri mici.

Micul bitter suedez

În ceaiul de urzică se diluează câte o linguriță din micul bitter suedez, pentru fiecare cană băută, și se consumă zilnic trei lingurițe de bitter suedez, luate cu ceai, înainte și după mese.

Hematoame (vânătăi, cucuie, umflături)

Hematoamele se pot trata cu remediile descrise mai jos:

Esență de gălbenele

Florile de gălbenele, de preferință culese proaspăt, se introduc într-o sticlă, fără a fi îndesate și se acoperă cu alcool rafinat de 38-40%. Sticla se păstrează, două săptămâni, la loc călduros. Esența obținută se diluează într-o cantitate egală de apă fiartă și răcită. În acest lichid se înmoaie o bucată de pânză din in și se aplică comprese umede pe hematom.

Micul bitter suedez
Se înmoaie puțină vată în bitter suedez și se umezește de mai multe ori hematomul în cauză.

Esență de arnică
În cazul unui hematom se va aplica pe locul respectiv, de mai multe ori, zilnic, esență de arnică.
Pentru obținerea esenței se scot florile din cupele verzi care le înconjoară și se introduc într-o sticlă. Când aceasta se umple în proporție de două treimi, se adaugă alcool rafinat 38-40%. Sticla se pune într-un loc călduros și, după două săptămâni, esența este gata. Se scoate o parte din lichid, se strecoară, având grijă ca să rămână suficient alcool încât florile să fie acoperite complet. La nevoie, mai putem adăuga alcool.
Esența de arnică procurată din farmacie și care conține drojdie de vin 75% se va dilua, adăugându-i-se apă fiartă și răcită, o cantitate egală cu jumătate din cea pe care am cumpărat-o.
Diluția este necesară pentru a nu provoca iritația pielii sau chiar răni.

Ulei de sunătoare
Florile de sunătoare, proaspăt culese, se introduc într-o sticlă și se adaugă ulei până ce sunt acoperite complet. Sticla se pune într-un loc călduros unde, după trei săptămâni, uleiul va căpăta o culoare roșiatică.
Hematomul se va unge de mai multe ori, zilnic, cu acest ulei binefăcător.

Alifie de gălbenele
Alifia de gălbenele, care se aplică înainte de compresa cu bitter suedez, se obține în felul următor: Într-o cratiță se încălzesc 250 grame untură și se toarnă peste aceasta doi pumni de gălbenele (frunze, flori și tulpini). Se lasă să dea o dată în clocot și se amestecă de mai multe ori.
Vasul acoperit este lăsat peste noapte să se răcească. A doua zi, se mai încălzește o dată conținutul, se strecoară printr-o bucată de pânză, apoi pânza se stoarce.
Alifia obținută se păstrează într-o cutie cu capac ce se poate închide ermetic.

Inapetență la copii

În cazul lipsei cronice a poftei de mâncare la copii sunt eficace următoarele metode:

Baie completă cu cimbru
La un vas cu 10 litri de apă rece se folosesc 50 grame de cimbru. Se lasă 12 ore. După aceea se încălzește, se strecoară și se folosește ca adaos la apa de baie. Durata băii este de 20 minute. Inima copilului trebuie să fie deasupra nivelului apei. Cantitatea de plante se poate utiliza pentru trei băi.

Ceai de urzici
O linguriță vârfuită cu urzici uscate, pentru o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, după care se strecoară și se consumă o ceașcă cu ceai, zilnic.

Obligeană
O linguriță plină-vârf cu rădăcină de obligeană, mărunțită, la o ceașcă cu apă rece, se lasă 12 ore, după care se încălzește, se strecoară și se consumă zilnic o cană de ceai.

Nuc
Se pune o linguriță vârfuită cu frunze proaspete de nuc, mărunțite, la o cană de ceai; se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut.
Se strecoară și se consumă zilnic o ceașcă de ceai, în înghițituri mici, repartizată în trei porții înainte de mese.

Înțepături de insecte

În cazul înțepăturilor de insecte, cele de albină sau viespe pot avea, în mod special, efecte destul de grave, mai ales dacă există o alergie la veninul acestora. Pot apărea umflături mari, roșii-vineții, disnee, senzația de greutate în regiunea inimii și chiar stări de leșin.
Compresele reci aduc, în general, alinarea simptomelor. În situația unor înțepături în cavitatea bucală este necesară chemarea urgentă a unui medic. Aceasta întrucât există pericol de sufocare.
Un mijloc eficace de protecție contra unor asemenea înțepături de insecte constă în folosirea frunzelor proaspete de nuc.

Aplicarea de salvie
Frunzele proaspete și spălate de salvie se zdrobesc cu un făcăleț pentru tăiței, pe o planșetă de bucătărie.
Terciul obținut se întinde pe locul înțepat.

Pătlagină îngustă
Se folosesc frunze proaspete de pătlagină îngustă care, după spălare, se zdrobesc pe o planșetă de bucătărie cu ajutorul unui făcăleț.
Pasta obținută se aplică pe locul înțepăturii.

Micul bitter suedez
Un mijloc eficace, de primă urgență, constă în umezirea unui tampon de vată în bitter și aplicarea lui pe locul înțepăturii.

Meningită

În cărțile de specialitate, bolile virale sau infecțioase ale sistemului nervos, specifice copiilor, ocupă multe pagini.
Inflamația meningelui, meningita, este generată de agenți patogeni care, din spațiul rino-laringian trec prin gură și, pe traseele nervilor cranieni, migrează spre creier. Alte forme de meningită apar drept complicații ale otitei medii purulente, sinuzitei, furunculilor din nas sau de pe buza superioară, stărilor gripale sau altor infecții. Boala este caracterizată de febră foarte mare si grețuri puternice. Starea generală proastă este însoțită de dureri violente de cap, convulsii, ajungându-se la pierderea cunoștinței și chiar la comă.

Comprese cu micul bitter suedez
Pe un tampon de vată, având dimensiuni potrivite, se picură bitter suedez și se aplică o compresă, timp de patru ore, pe zona occipitală.

Miros urât al gurii

Așa-numita, medical, halenă fetidă este un miros ca de putrefacție ce răzbate din gură și se simte ușor când copilul (sau persoana respectivă) vorbește, râde, respiră cu gura deschisă. El apare datorită cariilor, infecțiilor din nas, celor bronho-pulmonare sau din cauza unor tulburări digestive, cum sunt: dispepsiile, gastritele, fermentațiile. La copii este mult mai frecvent decât la adulți. Cauza fundamentală constă în igiena necorespunzătoare a gurii, o alimentație defectuoasă și o locuință nesănătoasă. Dar un miros urât al gurii se întâlnește și în cazurile de scarlatină, pojar, tifos, fiind prezent totdeauna în stomatită.
Pentru tratamentul acestui miros se face gargară cu soluție călduță de salvie, de patru până la șase ori zilnic. În afară de gargară, se recomandă zilnic o baie de aburi, în timpul căreia se poartă o compresă bine îmbibată în ceai de salvie, în jurul gâtului. Ca băuturi, se preferă apa minerală.
Pentru copii, recomandăm tot gargară; pe cei mici de tot, care nu sunt în stare să-și clătească gura singuri, îi vom șterge noi în interiorul cavității bucale, de mai multe ori, cu o bucată de pânză moale, curată, umezită în ceai.
Alimentele trebuie să fie foarte moi, fluide, ca niște terciuri, deoarece mestecatul provoacă dureri mici.

Salvie
O linguriță-vârf de salvie se pune la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte. După o jumătate de minut se strecoară, iar ceaiul se folosește pentru gargară.

Mongolism, vezi **Copii handicapați**

Negi (veruci)

Sunt niște excrescențe de formă rotundă sau ovalară, la nivelul pielii, răzlețe sau mai multe la un loc, localizate de obicei pe mâini și pe tălpi, boala fiind întâlnită frecvent la copii. Produși prin infecția cu anumiți virusi, sunt foarte contagioși, iar când cei mici au și răni sau zgârieturi, sau își rod unghiile și vin în contact, ori fac baie cu alți copii ce au negi, se pot infecta foarte ușor. Durata de incubație este, în medie, de patru luni; ei persistă mult timp, chiar doi ani, pot dispărea spontan și reapărea tot așa. Se pare că apar ușor la copiii debili.
Negii specifici vârstei înaintate apar pe trunchi, gât și pe față sau în zona axilară.
Pentru tratarea negilor se recomandă următoarele:

Esență de arnică
Pentru obținerea esenței de arnică se umple o sticlă, până la două treimi din conținut, cu frunze și flori proaspete de arnică, scoase din cupa verde a plantei. Se completează apoi conținutul cu alcool 38-40% și se lasă să stea într-un loc călduros, timp de două săptămâni. Se scoate parte din esență și se strecoară, iar la ceea ce rămâne în sticlă se adaugă iar alcool, completând cantitatea inițială.
Negii vor fi tamponați zilnic cu această esență, până ce se usucă și cad.

Suc de gălbenele
Sucul proaspăt extras din gălbenele îndepărtează negii, folosind și la vindecare în caz de scabie (râie).
Frunzele, florile și tulpinile se spală și se presează, pentru extragerea sucului, printr-un storcător de fructe. Sucul proaspăt obținut se aplică pe negi.

Suc de rostopască
Și sucul de rostopască vindecă, utilizarea lui ducând la dispariția negilor.
Frunzele, florile și tulpina de rostopască, proaspăt culese, se spală și, prin presare într-un storcător, se scoate sucul. Cu el se tamponează zilnic negii, până cad.

Micul bitter suedez
Cu o bucată de vată înmuiată în micul bitter suedez se tamponează negii, de mai multe ori pe zi, până când dispar.

Nervozitate

Atunci când un copil doarme neliniștit si are frecvent dureri de burtă, de vină este starea de suprasolicitare declanșată de așa-zisul stres de școală, ce poate provoca școlarului stări de nervozitate ce depășesc înțelegerea părinților. Mulți dintre ei le cer micuților să învețe foarte mult, să aibă rezultate foarte bune. Iar ca să-și realizeze o asemenea dorință exagerată, ei canalizează tot programul de activitate al copilului numai spre învățătură.

Dar orele de joacă, jocurile, mișcarea sunt absolut necesare pentru o dezvoltare armonioasă. În timpul jocului apare o deconectare benefică, se acumulează forțe noi. Se pot dezvolta creativitatea și fantezia, ceea ce este important pentru creșterea capacității de muncă a copilului.
Cine oferă celor mici o viață fără tensiuni, fără o muncă stresantă sau cu pretenții exagerate în ceea ce privește rezultatele la învățătură, va avea mult mai puține probleme cu sănătatea acestora.
Lipsa poftei de mâncare, nervozitatea sau un somn neliniștit, sunt semnele certe că un copil suferă de „stres școlar". Ca să se dezvolte normal și să fie sănătos, are nevoie de dragoste, ocrotire și de timp liber.
Peste acestea, mijloacele naturale de călire a organismului conduc la o stabilizare a stării de sănătate. Un plan zilnic, pentru reechilibrarea sănătății unui copil ce acuză dureri abdominale, are un somn neliniștit și care poate fi și anemic, arată cam în modul următor:
Dimineața după trezire, să se întindă ca o pisică. Apoi să facă dușuri alternative, calde-reci, fierbinți-reci. După duș să se șteargă cu un prosop aspru, frecându-și pielea până și-o înroșește. Urmează îmbrăcatul și micul dejun, toate fără să-l tot grăbim, fără a-l îndemna: „mai repede, mai repede!". Nu trebuie să-și înceapă ziua „presat de timp". La micul dejun să fie în casă o atmosferă calmă, liniștită, lipsită de agitație sau grabă. Pentru la școală, să aibă la el câteva sandvișuri. După masa de prânz se recomandă odihnă, cel puțin o oră. Când se scoală, este bine să se spele cu apă rece pe brațe. Aceasta stimulează reacția vaselor sangvine, a căilor respiratorii și contribuie la regularizarea bătăilor inimii. Înainte de a-și face lecțiile pentru școală, copiii sunt lăsați să se joace în aer liber cu mingea, să facă un „tur" cu bicicleta etc. După cină nu este recomandat să privească mult la televizor, mai utilă este joaca sau lectura.
Dacă apar tulburări, respectiv adoarme greu, este bună o baie cu efect răcoritor. Se începe cu apă caldă la 35° și se lasă să se răcească treptat. Baia să nu dureze mai mult de cinci minute. Din când în când se vor adăuga în apa de baie extracte de flori de fân și valeriană. Pentru stimularea sistemului circulator, o dată pe săptămână se face o baie cu rozmarin și alge marine. Dacă persistă durerile de burtă, se pot aplica, din când în când, comprese fierbinți (folosind și nămol terapeutic).
Pentru accesele de isterie ce apar la unii copii, se recomandă ceaiul de vâsc.

Vâsc
O linguriță vârfuită de vâsc la o ceașcă de apă rece, se lasă peste noapte, apoi se încălzește ușor, se strecoară și se consumă zilnic o cană din acest ceai.

Obezitate

Creșterea anormală în greutate se poate manifesta chiar din copilărie, dând naștere la o serie de tulburări psihice, ce apar ca urmare tocmai datorită existenței acestui plus de greutate, copilul fiind în permanență terorizat de gândul cum să slăbească.

Obezitatea are, la atari vârste, o multitudine de cauze. Pe primul loc, fiind și cele mai frecvente, sunt alimentația prea bogată în grăsimi și glucide și lipsă de mișcare. Urmează, în ordine, o predispoziție ereditară familială în acumularea depozitelor de lipide, tulburări hormonale, dezechilibrele metabolice și, mai rar, anumite deficiențe ale sistemului nervos. Tratamentul se face după recomandări medicale de specialitate, care vor stabili un regim dietetic limitat la 1000 de calorii pe zi, mișcare, exerciții fizice, terapie endocrină etc.
În funcție de cauza obezității se pot adăuga și anumite ceaiuri de plante medicinale.

Crețișoară
La altitudini ridicate, în zonele ce depășesc 1000 de metri, crește o varietate de crețișoară ale cărei frunze, acoperite cu perișori deși, au reflexe argintii. Din aceste frunze se prepară un ceai cu efecte foarte bune în tratamentul obezității. El accelerează schimburile metabolice și arderile substanțelor nutritive. Ca urmare, musculatura, care prin mișcare generează căldura, va avea contracții mici, superficiale, multiple, sub formă de frisoane. Senzația de răcoare este generată de contracția vaselor sangvine periferice din mușchi, punerea în libertate a căldurii fiind diminuată.
Febra constituie un semnal că organismul își pune în mișcare sistemul de apărare la excitanți sau agenți patogeni.

Ceai de crețișoară
Se folosește o linguriță plină-vârf cu frunze și flori de crețișoară, la o ceașcă de ceai. Se opărește cu apă fierbinte, se lasă să tragă o jumătate de minut, apoi se strecoară și se beau două-trei căni de ceai pe zi.

Otită

Boală ce se poate localiza fie în urechea externă, fie în cea mijlocie, este provocată de microbi foarte diverși – stafilococi, streptococi etc. – sau ciuperci, de complicații ale unor infecții nazo-faringiene, ale inflamării amigdalelor sau polipilor, ori de trecerea otitelor de la urechea externă până la cea internă.
După cum evoluează, ele pot fi acute sau cronice, congestive sau supurate, riscul fiind perforarea timpanului, scăderea sau pierderea auzului, trecerea infecției spre mastoidă – mastoidita este rară în prezent, dar e foarte gravă – sau, în cel mai rău caz, spre craniu, generând encefalite, meningite, abcese ale creierului.
Având în vedere că între gât, nas și urechi este o cale de comunicare directă, bolile infecto-contagioase, cum sunt pojarul și scarlatina, de pildă, sau orice alte afecțiuni infecțioase ale nasului și gâtului, pot trece foarte ușor de la gât și nas la ureche.
Deci copiii vor face ușor și frecvent otite. Dacă e vorba de sugari, controlul stării de sănătate a urechilor trebuie regulat și riguros efectuat, pentru că sugarul plânge dacă are dureri, febră, dar nu e în stare să spună dacă îl doare urechea. Singurele semne pe care le poate observa mama, și trebuie să le spună imediat doctorului, este că-și freacă insistent capul de pernă, e foarte agitat și nu mai

doarme. Vom încerca, în cele ce urmează, să vă descriem câteva forme de otite pe înțelesul tuturor, dar să nu uităm, nu este vorba de o boală ușoară și copilul trebuie văzut, de la primele simptome, de către medic.

Otita externă

Microbii fiind localizați, mai ales pe conductul auditiv, când copilul spune că îl doare urechea (sugarul își freacă rău capul de pernă), dacă ne uităm în ureche vom vedea că pielea canalului auditiv extern este roșie, umflată, aproape astupându-l. Cel mic are mâncărimi, usturimi și dureri în ureche, iar din când în când îi curge un lichid tulbure sau purulent.

Otita medie acută

Există mai multe forme:
1. *Otita congestivă*
În acest caz febra este crescută, durerile sunt permanente, auzul este slăbit. Ea apare după infecții repetate în nas, în sinusuri, în faringe, ale polipilor. Poate fi diagnosticată numai de medic, care, controlând urechea copilului, vede că timpanul este roșu și bombează înspre în afară.
2. *Otita acută seroasă*
În acest caz, durerea este mult mai surdă, dar copilul spune că parcă are dopuri în urechi (urechi înfundate), iar când se joacă, își suflă nasul sau mănâncă, afirmă că i se mișcă ceva înăuntru și nu aude bine. Boala este, de cele mai multe ori, o consecință a otitei congestive netratată sau prost tratată.
3. *Otita acută supurată*
Cel mic face brusc febră mare, are dureri mari în ureche, sub formă de junghiuri, nu mai aude aproape deloc cu urechea bolnavă. Boala poate apărea în plină stare de sănătate sau poate urma după o otită congestivă. La copii, dacă este vorba de o recidivă a afecțiunii, primul semn este scurgerea unei secreții – se spune că-i „curg urechile". De obicei, doctorul va perfora chirurgical timpanul – operația se numește paracenteză –, pentru a lăsa ca puroiul să se scurgă în exterior, și va supraveghea îndeaproape vindecarea. Dar timpanul, foarte bombat, foarte roșu, foarte dureros și la cea mai ușoară atingere, sub presiunea puroiului se ce tot acumulează în „casa timpanului" – care constituie, de fapt, urechea medie, unde se găsesc trei oscioare foarte mici și deosebit de frumos modelate, numite scăriță, ciocan și nicovală –, se poate perfora și singur, spontan și va favoriza eliminarea lichidului purulent. Numai că nu e bine să așteptăm ca acest lucru să se întâmple de la sine, pentru că perforarea poate surveni ori prea târziu, ori poate fi prea mică și nu se scapă de tot puroiul.
Este o formă gravă de otită, care nu e vindecată decât atunci când timpanul e perfect întins, are culoarea normală, auzul e perfect și nu mai există nici un fel de scurgere. Toate cele trei tipuri de otite medii acute pot genera o complicație gravă – dacă nu sunt tratate cum trebuie –, mastoidita.

Otita medie cronică

Are și ea două forme, una cu o scurgere muco-purulentă, alta numai cu puroi. Ambele sunt urmarea otitelor și mastoiditelor acute care au evoluat prost. Nici una nu e dureroasă, febra nu crește, auzul e foarte puțin slăbit. Deosebirea dintre ele constă doar în felul în care evoluează.

În cea cu secreție muco-purulentă, care apare ori de câte ori copilul mai face vreo răceală în gât, vindecarea survine foarte greu, boala fiind foarte tenace. De asemenea, timpanul poate să fie atât de găurit, de mâncat, încât e bine să fie înlocuit – timpanoplastie -, iar focarele de infecție ale copilului – polipi și amigdale – trebuie eliminate prin operație.

Forma cu secreție purulentă este deosebit de periculoasă prin urmările (sechelele) ce le are sau prin complicațiile care le face. Puroiul acesta, în cantitate mai mare sau mai mică, urât mirositor, distruge complet timpanul, distruge treptat cele trei oscioare din casa timpanului, provocând surditatea totală, apoi trece în urechea internă.

Aici dă complicații foarte grave, fie locale – labirintita, pacientul având ca prime semne amețelile și pierderea echilibrului –, fie la nivelul nervului facial – paraliziile – , fie în creier – meningita, encefalita, septicemia cerebrală etc.

După toate cele de mai sus veți înțelege de ce nu vă vom da nici un tratament despre care să spunem că vindecă. Dar vă vom recomanda câteva mici sfaturi. Până ce va fi văzut de medic, copilul să stea în pat, să fie legat la cap, peste urechi, sau să țină un săculeț cu sare caldă sau mălai cald la ureche; aveți grijă cum îl curățați în ureche, ușor, cu atenție; puneți-i, cu o linguriță, câteva picături de ceai de mușețel în ureche, ștergeți-l apoi ușor, cu un tampon de vată, dar aveți grijă să nu-i lăsați vată în urechi; ungeți-l cu alifie de coada calului, drăgaică sau gălbenele, în strat subțire, pe canalul auditiv, ca să-i calmeze durerile, mâncărimea, usturimea și să-i protejeze pielea.

Alifie de coada calului

Într-o cratiță se înfierbântă 250 grame de untură de porc, peste care se presară doi pumni de coada calului, mărunțită. Se lasă să facă spumă, după care vasul se retrage de pe sursa de căldură. Peste noapte, vasul acoperit se lasă să se răcească. A doua zi se încălzește, până ce conținutul devine fluid. Se trece printr-o pânză, iar alifia obținută se păstrează în cutii bine închise.

Alifie de drăgaică

Într-o tigaie se înfierbântă 500 grame untură de porc și se presară peste ea conținutul a patru pumni de drăgaică. Se lasă să facă spumă, se amestecă și se retrage de pe foc. Peste noapte, amestecul se lasă să se răcească. A doua zi, vasul se încălzește din nou, până când amestecul devine fluid. Se strecoară printr-o bucată curată de pânză de in.

Resturile rămase în pânză se storc puternic și alifia obținută se păstrează în borcane bine închise, de preferat, la frigider.

Alifie de gălbenele

Într-un vas se înfierbântă 250 grame untură de porc, peste care se presară doi pumni de flori, frunze și tulpini de gălbenele. Se lasă să spumeze, după care vasul se retrage de pe sursa de căldură. Peste noapte, vasul acoperit se lasă să se răcească.

A doua zi, totul se mai încălzește o dată, până ce conținutul devine fluid. Se trece apoi printr-o pânză curată de in, se stoarce bine cu resturile de plante rămase și se păstrează alifia obținută, în cutii bine închise.

Paralizie cu spasme, vezi **Copii handicapați**

Păduchi de cap

În condiții normale, cu respectarea condițiilor de igienă, apariția păduchilor de cap este extrem de rară. Atunci când există aglomerări de mai multe persoane într-un spațiu îngust, care trăiesc în condiții nesatisfăcătoare de igienă, ei pot însă apărea. În general, el se localizează în părul de pe cap, mai rar în sprâncene sau în gene. Transmiterea se face direct, de la o persoană la alta, sau prin obiecte infectate (piepteni, pălării etc.).

Copilul se scarpină mereu, pentru că îl mănâncă rău pielea capului, și poate face chiar răni. Pe firele de păr, la bază sau chiar de-a lungul lor, se găsesc prinse ouăle, albicioase, numite popular lindeni, care se îndepărtează foarte dificil prin pieptănare.

O măsură de prevenire constă în întreținerea în stare impecabil de curată a periilor, pieptenilor, precum și a elementelor vestimentare pentru acoperit capul.

Se recomandă pentru tratament:

Spălări cu frunze de nuc

Un mijloc eficient de înlăturare a păduchilor de cap se obține prin spălare cu extract din frunze proaspete de nuc, tăiate mărunt.

Utilizăm, pentru o jumătate de litru de apă clocotită, două linguriță cu vârf de frunze de nuc, care se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și apoi, cu soluția obținută, se fac spălături pe cap.

Răceli

În marea lor majoritate, așa-numitele, de mulți dintre noi „răceli" – cum, spre exemplu, este considerată deseori și gripa – sunt, de fapt, infecții virale. În astfel de cazuri este vorba, de obicei, de conjugarea efectelor mai multor factori: existența unei epidemii de gripă sau de alte viroze, un organism debil sau predispus la îmbolnăviri, frigul și umezeala prelungite etc.

Semnele de boală sunt din cele mai diferite. Pot să apară dureri de cap, în gât, dureri ale picioarelor, febră, frisoane, strănut, tuse, senzația de „om bătut" etc. Dacă este vorba, într-adevăr, de o banală răceală pentru că am stat în curent, sau am ieșit afară în frig, imediat după baie, cu părul ud ori transpirați, boala trece în scurt timp, mai ales dacă nu apar complicații.
Dar, indiferent de evoluția afecțiunii, copilul răcit trebuie ținut în pat, să bea ceaiuri cât mai calde și să facă băi fierbinți la picioare. E bine să fim foarte precauți, întrucât, sub aparența unei răceli banale, se poate ascunde o boală mai gravă, cum ar fi o pneumonie. Prin călirea generală a organismului se întărește sistemul natural de apărare a organismului contra îmbolnăvirilor, în general, dar mai ales, împotriva răcelilor. Când un copil are febră și acuză dureri în gât, următoarele mijloace dau rezultate mai bune:

Împachetări reci ale gambelor

Este o procedură prin care se urmărește scăderea febrei și declanșarea unor transpirații abundente. Este nevoie de două bucăți de pânză și o a treia dintr-o țesătură de lână. Bucata aplicată direct pe piele, înmuiată în apă rece și stoarsă bine, se întinde bine pe picior, de la gleznă la genunchi, mulând-o astfel încât să nu facă creturi. Ea trebuie să aibă 80 x 100 cm și e preferabil să fie din in. Următoarea, uscată, trebuie s-o acopere perfect pe cea umedă, iar cea de a treia, de lână, le va acoperi pe amândouă perfect, încât împachetarea să fie completă și etanșă. Toate înfășurările să nu fie prea strânse, ca să nu stânjenească circulația sângelui. În timp ce-i facem împachetările la picioare, copilul va sta în pat, bine învelit, de la genunchi până la gât, având umerii și brațele acoperite. Dacă nici după o oră nu începe să transpire, i se mai pun și sticle cu apă caldă (bineînțeles, înfășurate în cârpe, să nu-l frigă) la picioare (să stea cu tălpile lipite de ele).

Ceai de plante

În paralel cu împachetarea gambelor, se va da copilului să bea un ceai de plante, sudorific sau antitusiv. De exemplu: ceai de podbal, ceai de sunătoare sau ceai de pătlagină. Dacă tușește, atunci va primi ceai de fenicul dat însă cu lingura, nu băut cu cana.

Băi

Băile cu flori de fân sau cimbru sunt foarte eficiente pentru călirea căilor respiratorii. La copii aceste băi nu vor fi mai calde de 35 de grade și nu vor dura mai mult de 5 minute. După baie, cel mic va fi ținut în pat.

Comprese

Când apar dureri în gât și i se umflă ganglionii din regiunea respectivă, se aplică comprese sau, cum li se mai spune, prișnițe. O bucată de pânză înmuiată în apă rece se înfășoară în jurul gâtului, iar peste aceasta se pune un șal din lână. Cel mic va sta liniștit, la pat, una până la două ore.

Urzică
Are capacitatea de a stimula sistemul de protecție a organismului față de răceli, de pericolul de contaminare la viroze.
Se pune o linguriță plină-vârf cu frunze de urzică, la o ceașcă de ceai, se opărește, se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Se pot consuma, zilnic, până la doi litri de ceai de urzici. De preferat, rația pentru o zi se păstrează într-o sticlă de termos.

Coada șoricelului
La o cană de ceai, o linguriță vârfuită cu coada șoricelului se opărește și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se bea cât mai fierbinte posibil. Pe zi, se pot consuma mai multe cești din acest ceai.

Barba popii
O linguriță plină-ochi cu flori de barba popii, tăiate mărunt, se opărește cu o cană de apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau, zilnic, două-trei ceaiuri.

Rețetă de casă
Se fac băi cu apă fierbinte la picioare, la limita de suportabilitate, timp de 10-15 minute. Se adaugă mereu apă fierbinte, astfel ca temperatura băii să rămână constantă în tot acest timp.

Micul bitter suedez
La o răceală puternică se picură bitter suedez pe o lingură și se inspiră picăturile cu gura larg deschisă. Împreună cu ceai de coada șoricelului, se va lua, de trei ori pe zi, câte o linguriță din micul bitter suedez, care se va amesteca, în mod obișnuit, cu o jumătate de cană cu ceai.
Cantitatea va fi repartizată în două tranșe, bând câte una cu o jumătate de oră înainte și după mesele principale.

Răgușeală

Pentru tratamentul răgușelilor se recomandă:

Ceai de podbal
O linguriță plină cu frunze și flori de podbal, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte și se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară, apoi se amestecă cu miere de albine. Se vor bea, cât se poate de fierbinți, mai multe căni pe zi.

Cașul popii (nalbă)
O linguriță plină cu planta cașul popii, mărunțită, se pune într-o ceașcă cu apă rece și se lasă, pentru extracție, 12 ore. Apoi se strecoară și se încălzește ușor.

Dacă răguseala este foarte accentuată, încât copilul abia mai „are voce", se beau trei cești de ceai pe zi. E bine ca rația zilnică de ceai să fie păstrată într-o sticlă tip termos.

Drăgaică
O linguriță plină de drăgaică, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte. Se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și se folosește pentru gargară, de mai multe ori pe zi.

Răni

În cazul rănilor prin tăiere, se aplică următoarele tratamente cu plante:

Crețișoară
Se spală o cantitate corespunzătoare de plantă proaspăt recoltată, se zdrobește pe un fund de lemn cu ajutorul unui sucitor pentru tăiței. Se aplică sub formă de comprese pe rană (tăieturi).

Pătlagină îngustă
Frunzele proaspete, bine spălate, se aplică pe răni; au efect antiseptic și cicatrizant.

Rezultate școlare slabe

Atunci când un copil nu mai ține pasul cu învățătura, este palid și are cearcăne adânci sub ochi, se recomandă următoarele:

Ceai de urzici
Pentru o ceașcă de ceai se folosește o linguriță plină-vârf cu urzici, se opărește cu apă fierbinte și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se beau, de preferință, două căni de ceai zilnic. La fiecare ceașcă de ceai se adaugă o linguriță de bitter suedez.

Rofi de lapte

Bubulițele numite astfel și care apar la sugari, pe față și pe cap, imediat după naștere, se datorează de multe ori calității laptelui matern.

Spălări cu coajă de stejar
Se utilizează 100 grame de coajă de stejar (se găsește și la magazinele de plante medicinale), care sunt puse la înmuiat, pentru 12 ore, într-un vas cu cinci litri de apă rece.
Extractul rece se încălzește, se strecoară și se folosește pentru spălări.

Mușețel
O linguriță vârfuită de mușețel se opărește cu o cană de apă fierbinte, se strecoară și se pot bea trei-patru cești de ceai, zilnic. Preparat ca și ceaiul de mușețel, extractul de mușețel se folosește și pentru spălări.

Spălări cu frunze de nuc
Pentru tratamentul rofilor de lapte se folosesc cu succes spălările cu frunze de nuc. Se vor lua două linguriță pline-ochi cu frunze de nuc, tăiate mărunt și se opăresc cu jumătate de litru de apă fierbinte. După treizeci de secunde se strecoară și infuzia se folosește, călduță, pentru spălarea locurilor cu rofii.

Semne din naștere / Pete din naștere

Ca semne din naștere sunt considerate și denumite așa toate tipurile de pete colorate de pe piele, uneori acoperite cu păr, care se detașează prin aspectul lor de epiderma înconjurătoare.
Există mai multe categorii. Zonele roșietice cu nuanțe albăstrui, care apar pe față sau pe ceafă, urmare a dilatării excesive a unor vase sangvine mici de la suprafața pielii, constituie angioamele. Dacă sunt plane, în vorbirea curentă sunt denumite „pete de vin". Dacă sunt în relief, numele lor e de „fragă" sau „frăguță". La sugari apar, de obicei, pete roșii pe frunte și pe ceafă, exact la rădăcina firelor de păr, aceste angoame numindu-se „egretă" sau „surguci" și dispărând, în mod obișnuit, în câteva luni. În general, nu au nici un efect neplăcut, doar că sunt inestetice. Dacă cresc sau jenează în alt fel, pot fi operate.
O altă categorie sunt nevii pigmentari, petele maronii, câteodată păroase, ce apar oriunde pe suprafața corpului. În acest caz e vorba de o acumulare excesivă, în aceste zone, de pigment melanic și numai dacă sunt într-adevăr mari, ori dau o anumită jenă, trebuie consultat un medic.

Suc de urechelniță
Se detașează frunzele cărnoase de urechelniță, se despică longitudinal, se aplică sucul extras pe zonele cu probleme.

Spălări cu drăgaică
Se fac spălări cu extract de drăgaică. Acesta se obține din două linguriță pline cu drăgaică puse într-o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă treizeci de secunde, după care se răcește și se folosește la spălarea zilnică a semnelor din naștere.

Alifie de drăgaică
Alifia de drăgaică este, de asemenea, un mijloc des folosit pentru tratarea semnelor din naștere.
Într-o cratiță se înfierbântă 500 de grame untură curată de porc și se toarnă peste ea patru pumni de drăgaică. Se lasă să facă spumă, se amestecă bine și se trage de pe foc. Vasul acoperit rămâne să se răcească peste noapte. A doua zi,

conținutul se încălzește până devine fluid, se strecoară printr-o pânză curată, storcând puternic resturile de plantă. Alifia se păstrează în cutii închise, la loc răcoros.

Suc de gălbenele
Cu un aparat de produs sucuri (storcător) se scoate sucul din tulpinile de gălbenele, cu care se unge de mai multe ori, zilnic, locul pigmentat.

Esență de cedru sau chiparos
Frunzele de cedru, ori de chiparos, spălate și mărunțite, se pun într-o sticlă și se acoperă complet cu alcool 38-40%. Sticla va sta două săptămâni în loc călduros. Cu esența obținută se tamponează, de mai multe ori pe zi, locul în cauză.

Micul bitter suedez
De mai multe ori pe zi, zonele cu semn din naștere se tamponează cu mic bitter suedez, nediluat.

Sindrom Down, vezi **Copii handicapați**

Slăbiciune generală / Copii bolnăvicioși

Se recomandă următoarele metode de tratament cu plante medicinale.

Băi complete cu creț
Aceste băi au un efect fortifiant asupra copiilor.
Timp de 12 ore se pun la înmuiat 200 grame de creț, într-un vas de cinci litri, cu apă rece. Un efect mai mare îl are creț cu frunze argintii, care crește la altitudini mai mari.
Extractul rece se încălzește, se strecoară și se adaugă în apa pentru baie. Nivelul apei nu trebuie să treacă peste regiunea inimii.
Durata băii este de 20 de minute. După baie, nu se usucă copilul, se îmbracă cu un halat de baie (din prosop) și este băgat în pat pentru o oră, unde va transpira abundent. Se recomandă câte o baie cu extract de creț, săptămânal.

Pătlagină îngustă
O linguriță plină cu pătlagină îngustă, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se beau, cu înghițituri mici, două căni de ceai, zilnic.

Cimbru
O linguriță cu cimbru, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se vor bea două căni de ceai pe zi.

Esență de cimbru
Tinctura-esență de cimbru se folosește pentru fricții la toate încheieturile membrelor. La copiii debili, aceste procedee zilnice vor contribui la întărirea oaselor și mușchilor brațelor și picioarelor.
Prepararea se face în modul următor: Frunzele de cimbru, proaspăt recoltate, se pun într-o sticlă. Se toarnă alcool 38-40%, până la acoperirea completă a cantității de frunze. Sticla se lasă la căldură timp de două săptămâni. Cu esența obținută, se fac fricții pe întregul corp al copilului.

Băi complete cu cimbru
În alternanță cu băile de crețișoară, este bine să se facă săptămânal o baie completă cu cimbru. Copiii vor avea astfel un somn liniștit și le va dispărea nervozitatea.
Într-un vas de cinci litri cu apă rece se pun la înmuiat 200 grame cimbru. După 12 ore se încălzește extractul obținut, se strecoară și se toarnă în apa de baie. Durata unei băi este de 20 de minute. După baie, cel mic este îmbrăcat într-un halat de baie gros, de prosop și intră repede în pat, astfel ca timp de o oră să transpire din abundență.

Somn neliniștit

Atunci când copiii sunt agitați și nu pot dormi, când se răsucesc și se foiesc neliniștiți în pat, ajută foarte mult o baie de plante.

Flori de tei
Într-o găleată cu apă rece se pun la înmuiat câțiva pumni de flori de tei, culese pe vreme însorită. Se lasă pentru extracție la rece , peste noapte. A doua zi se încălzește și se toarnă în apa de baie. Durata băii este de 20 de minute. Se poate refolosi de două ori, dacă se reîncălzește.
După aceste băi, copilul va dormi liniștit.

Spasm în flexie, vezi **Copii handicapați**

Sughiț

Sughițul este provocat de o contracție subită și spasmodică a diafragmei, combinată cu o respirație scurtă, incompletă și o contractare a abdomenului. Este un act involuntar (fără voia noastră), centrul nervos al sughițului se află în bulb, iar mișcările se produc prin excitarea nervilor acestuia, frenicii și pneumogastricii. El se poate datora unor excitanți banali ce au iritat diafragma, dar poate fi și de natură patologică, atunci când există fie o leziune diafragmatică, fie una cerebrală.

În caz că aceste stări de sughiț se prelungesc și nu se opresc de la sine, ajută mijloacele de casă: un pahar cu apă rece, consumul unei linguriță cu zahăr sau reținerea respirației.

Sămânță de mărar
Aceasta constituie un mijloc cu efect rapid contra acceselor de sughiț.
Se folosește o linguriță cu vârf cu semințe de mărar, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut și se bea cu înghițituri mici, fără a îndulci ceaiul.

Transpirație nocturnă

Pentru tratamentul transpirației nocturne la cei mici se recomandă:

Salvie
La o cană de ceai, o linguriță vârfuită cu salvie se opărește cu apă fierbinte și le lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară și se consumă zilnic, pe stomacul gol, câte o ceașcă. În cazurile mai serioase, se bea o cană și seara, înainte de culcare.

Amestec de ceaiuri
Se amestecă câte 20 de grame de salvie, cretișoară și coada calului, în părți egale. Amestecul se opărește cu o jumătate de litru de apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut, după care se strecoară și se bea zilnic o ceașcă, de preferat înainte de micul dejun.

Trizomie 21, vezi **Copii handicapați**

Tulburări de vorbire

Tulburările de vorbire, respectiv bâlbâiala, sâsâiala sau zâzâiala, nu sunt totdeauna generate de funcția defectuoasă a organelor vorbirii. Dacă sâsâiala și zâzâiala apar ca urmare a unor conformații defectuoase ale maxilarelor, dinților, limbii și gurii, la bâlbâit există alte cauze, mai mult sau mai puțin cunoscute. Ea este concretizarea unei emoții, a unei stări de iritare nervoasă anormală, poate fi declanșată de un șoc, sau de alte îmbolnăvire.
Există diverse forme, frecventă fiind cea tranzitorie, apărută între trei și cinci ani, la copiii a căror minte este mult mai evoluată decât formarea unui bagaj suficient de cuvinte, cum s-ar spune, gândesc mai repede decât pot vorbi, sau știu mai multe decât pot spune.
În cazul în care bâlbâiala persistă este vorba, într-adevăr, de cauze emoționale sau afective ce au marcat profund copilul.

Sunătoare
O linguriță cu vârf de sunătoare, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" o jumătate de minut, se strecoară și se consumă două-trei căni pe zi.

Băi generale cu cimbru și cu urzici
Indiferent ce plantă utilizăm, se iau 200 g din ea pentru o baie. Se pune toată cantitatea într-o găleată cu apă rece, se lasă să stea peste noapte, se încălzește bine a doua zi, se toarnă în cadă și se mai adaugă apă cât nivelul ei să treacă de rinichii copilului (dar să nu ajungă în dreptul inimii). Baia durează 20 de minute, apoi copilul e înfășurat tot într-un prosop mare, pufos, gros și băgat așa în pat să transpire bine, timp de o oră. Apa din cadă se mai poate folosi încă de trei ori la rând (se scoate iar în găleată și a doua zi, seara, se reîncălzește).
Este bine ca, timp de o săptămână, să se utilizeze doar o singură specie de plante. De exemplu, șapte zile cimbru, apoi alte șapte zile urzică și, în continuare, la fel, alternativ.

Esențe de coada șoricelului, mușețel, sunătoare, traista ciobanului
De la primele trei specii se culeg florile (pe soare), de la a patra se ia planta toată, care se spală și se mărunțește. Apoi, indiferent de care este vorba, umplem cu ea o sticlă până aproape de gura acesteia, turnăm peste ea rachiu de secară ori de fructe (38-40%) și o lăsăm la macerat zece zile, la căldură.
Cu esența obținută se fac apoi frecții copilului.

Micul bitter suedez
Un tratament al tulburărilor de vorbire, în general, și al bâlbâielilor în special, constă în aplicarea de comprese cu micul bitter suedez și se aplică pe partea din spate a capului.

Tuse (vezi și **Tuse convulsivă**)

Se recomandă utilizarea, pentru tratament, a următoarelor plante medicinale:

Podbal
Prin proprietatea sa de a favoriza expectorația și de a împiedica inflamațiile, podbalul este recomandat în tratamentul cazurilor de tuse puternică. Se recoltează primele flori galbene care apar primăvara timpuriu, iar mai târziu, în luna mai, frunzele. Se face un amestec în părți egale din cele două părți ale plantei, culese, uscate, mărunțite, din care, pentru o cană de ceai, se pune o linguriță plină-vârf, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară și, îndulcită cu miere de albine, se bea cât mai fierbinte posibil. Bineînțeles, se vor consuma mai multe ceaiuri, zilnic.
Dacă tusea persistă în timp și e însoțită de răgușeală, se recomandă creșterea cantității de ceai de podbal, care va fi îndulcit cu mai multă miere, și va fi băut tot cât se poate de fierbinte.

Cașul popii (nalbă)
Frunzele, florile și tulpinile de nalbă se lasă să stea în apă rece, timp de 12 ore. Ca dozare, se recomandă o linguriță plină, la o ceașcă de ceai. După strecurare, ceaiul se încălzește puțin și se bea în înghițituri mici. Vă sfătuim să-i dați copilului două-trei căni de ceai pe zi.
În cazul unor răceli mai serioase, se pot pune și comprese calde cu infuzie de nalbă, la gât, în zona bronhiilor și a plămânului.

Pătlagină îngustă
O linguriță plină cu pătlagină îngustă sau pătlagină mare, pusă la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Se vor bea zilnic mai multe căni de ceai fierbinte.

Troscot
Se folosește o lingură plină cu troscot, la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă „să tragă" timp de o jumătate de minut. Se strecoară și se consumă zilnic două căni cu ceai.

Mixtură de ceaiuri
Se amestecă, în cantități egale, flori și frunze de podbal, flori de lumânărică, frunze de mierea ursului și pătlagină.
Se vor pune două linguriță pline la o ceașcă de ceai, se opăresc cu apă fierbinte și se lasă să stea o jumătate de minut. Se strecoară și, din ceaiul îndulcit, se consumă zilnic trei căni.

Rețetă de casă
Pe fundul unui castronel se toarnă lapte, atât cât acesta să fie acoperit. Se adaugă brânză de vaci, 125 grame și totul se încălzește, amestecând continuu. Brânza de vaci, caldă dar nu fierbinte, se întinde pe o bucată de pânză, se împăturește ca să nu se împrăștie și se aplică pe pieptul copilului, în chip de cataplasmă, ce e bine să rămână așa și peste noapte.

Tuse convulsivă

Orice perturbare în starea de sănătate, de bună funcționare a căilor respiratorii, atrage după sine – de cele mai multe ori – un răspuns al organismului manifestat prin tuse.
Când un copil mic are accese acute, repetate, de tuse, ele pot să fie primul semn al contaminării lui cu tuse convulsivă.
Ea este o boală infecto-contagioasă a căilor respiratorii ce afectează, cu precădere, copiii între primul și al treilea an de viață.
În ultimul timp, atât frecvența cât și gravitatea cazurilor de tuse convulsivă este în regres, fapt datorat, pe de o parte, eficacității vaccinului împotriva bolii, iar

pe de altă parte, se pare, scăderii patogenității microbului. Boala este transmisă direct, de la un copil bolnav la cel sănătos, acesta din urmă inspirând picăturile de salivă infectate, împrăștiate în aer când bolnavul tușește.
Perioada de incubație este de șapte până la zece-cincisprezece zile. Tusea cuprinde trei stadii. Timp de una-două săptămâni durează stadiul de debut cataral, cu puțin guturai, febră joasă și o tuse tenace, manifestată în special noaptea. Apoi apar așa-numitele chinte de tuse. De-a lungul a trei-patru săptămâni se instalează stadiul convulsiv, cu accese puternice și violente de tuse, în timpul cărora fața copilului se înroșește, ochii îi lăcrimează și se înroșesc și ei, se îneacă, poate expectora un lichid gros și vâscos care, fiind greu de eliminat, provoacă deseori celui mic vomă. Sfârșitul accesului de tuse (al „chintei") este marcat de o inspirație profundă, șuierătoare, zgomotoasă, denumită „cântecului cocoșului". Numărul reprizelor de tuse poate varia de la câteva până la 20-30 pe zi, în funcție de gravitatea bolii.
După aproximativ șase săptămâni de la debutul bolii, toate semnele de mai sus se atenuează și dispar, dar e posibil ca micuțul să rămână cu un „tic convulsiv" – din când în când „își drege" parcă vocea – ce poate persista un an-doi.
Dacă în timpul evoluției bolii copilul face brusc febră mare, e semn că a apărut o complicație pulmonară.
La sugar, aspectul bolii este întotdeauna grav: toate semnele sunt mai accentuate, accesele de tuse pot produce asfixie, se poate deshidrata din cauza vomelor repetate. Sugarul poate face și complicații nervoase grave, encefalită, iar convalescența este foarte îndelungată și dificilă.
În ceea ce privește tratamentul, în afară de izolare, repaus la pat, calmante generale pentru tuse, combaterea febrei, orarul meselor adaptat după perioadele în care copilul nu tușește, antibioticele sau alte medicamente nu au nici un efect. Se recomandă vaccinarea și, dacă știm că micuțul nostru a fost în contact cu alți copii bolnavi de tuse convulsivă, e bine să-i facem gammaglobulină, preventiv. Astfel, rezistența lui față de infecție este mai crescută și nu va face boala, ori va face, în orice caz, o formă mult mai ușoară de tuse convulsivă.

Pătlagină

O linguriță plină vârf cu pătlagină îngustă sau pătlagină mare, pusă la o ceașcă de ceai, se opărește cu apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară și se consumă două-trei căni pe zi.

Cimbru

Se amestecă cimbru și pătlagină în părți egale. Într-un vas, cam cât o ceașcă de ceai, se pune apă rece, o felie de lămâie, o linguriță de zahăr brun (candel) și se fierbe. După ce a dat în clocot, se trage vasul de pe foc și se adaugă o linguriță cu vârf din amestecul de plante de mai sus. Se lasă o jumătate de minut, se strecoară, după care ceaiul se bea în înghițituri mici, atât de fierbinte cât este posibil.
În decursul unei zile se consumă trei-patru cești de ceai, care se prepară proaspăt, după modul prescris, de fiecare dată când îi dăm copilului să-l bea.

Podbal
Pentru cazurile de tuse puternică este indicat podbalul. El conține substanțe cu efect emolient și anti-inflamator. Se recoltează din plantă, la început, florile galbene, în perioada de primăvară timpurie, apoi frunzele, ce apar în luna mai.
Pentru ceai, se amestecă în părți egale flori și frunze de podbal, din care, la o ceașcă, punem o linguriță plină-ochi. Se opărește cu apă fierbinte și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine; se bea doar o cană de ceai zilnic, cât mai fierbinte posibil.
Dacă după ce copilul s-a vindecat tot mai este răgușit și tot mai are „ticul convulsiv" despre care am pomenit, e bine să continuăm să-i dăm, în fiecare zi, un ceai fierbinte, îndulcit, de podbal.

Vărsături (vezi și **Diareea**)

Unguent de gălbenele
Înainte de aplicarea unei comprese cu bitter suedez pe abdomenul copilului, se unge locul cu alifie de gălbenele.
Aceasta se prepară în modul următor: într-o cratiță se topesc 250 grame untură de porc. Se adaugă doi pumni cu flori, frunze și tulpini de gălbenele, mărunțite, în untura încinsă. Se amestecă până când dă în clocot și scoate spumă. Vasul se acoperă și se lasă să se răcească peste noapte. A doua zi, se încălzește din nou conținutul, se trece totul printr-o pânză de in, storcând puternic florile, frunzele și tulpinile rămase în pânză. Alifia obținută se păstrează în vase mai mici, închise ermetic cu capac.

Micul bitter suedez
Se vor folosi trei linguriițe de bitter suedez pe zi, diluate în apă caldă sau ceai: o linguriță într-o jumătate de ceașcă.
Cana se bea repartizată în două porții, cu o jumătate de oră înainte și cu o jumătate de oră după fiecare masă.

Comprese cu micul bitter suedez
Zona stomacului se unge cu alifie din gălbenele și apoi se pune un tampon mare de vată înmuiat în micul bitter suedez, pe acel loc. Se aplică un bandaj de tifon sau o bucată de pânză de in, care să fixeze compresa. După gradul de suportabilitate, se lasă timp de doua la patru ore, pentru a avea un efect cât mai benefic.

Viermi intestinali

Cei mai frecvenți paraziți intestinali ai omului sunt: tenia (panglica), limbricii și oxiurii, iar copiii sunt cel mai des infestați cu acești viermi.

Tenie

Tenia este un vierme lat, cu corpul alcătuit din segmente numite proglote. Se dezvoltă în intestinul omului, unde poate ajunge la lungimi de mai mulți metri, iar noi luăm parazitul mâncând carne de vită insuficient friptă sau fiartă.
Pentru a înțelege evoluția parazitozei, trebuie să cunoaștem ciclul de dezvoltare a teniei. Adultul sau copilul contaminat elimină proglote pline cu ouă ale parazitului. Când fecalele ajung, ca îngrășăminte, în pășuni, fânețuri, livezi, vitele care pasc pot înghiți și ouă de tenie, Așa apar în mușchii bovinelor embrionii viermelui. Omul, la rândul său, consumând carne infestată fără a o frige, fierbe sau afuma, este contaminat și el. Parazitul se fixează, prin capul său ca o ventuză, pe peretele intestinului și va prelua hrana din intestinul „găzduitorului" său.
Cel bolnav va suferi o serie de afecțiuni: scaun neregulat, lipsa poftei de mâncare, stare de oboseală, anemie. Elementele de dimensiuni mari ale teniei, în care se găsesc ouăle, se desprind din timp în timp și ajung, prin fecale, afară din corpul omenesc. Cu aceasta, ciclul se reia.

Limbrici

Infecția cu acești viermi cilindrici (lungimea lor atinge 15-40 cm), viermi ce seamănă cu râmele, apare datorită consumului de fructe și legume nespălate, infestate cu ouăle paraziților.
Cei ce au limbrici se plâng de dureri abdominale, au vărsături, putând face – în unele cazuri – chiar ocluzie intestinală (când viermii fac un ghem într-o ansă intestinală), sau icter, când pătrund pe căile biliare. Îndepărtarea limbricilor se obține printr-o cură specială de tratament.

Oxiuri

Oxiurii sunt tot viermi cilindrici, foarte mici, care se dezvoltă în intestinul subțire al omului și ies din el prin anus, odată ajunși la maturitate. În acest moment produc celui infestat mâncărimi și iritații puternice ale regiunii anale. Individul (copilul) se scarpină, nu se spală, duce mâna la gură și se reinfestează. Este deci foarte importantă respectarea igienei, prin spălarea mâinilor după fiecare scaun și înainte de fiecare masă. Obligatorie este și curățarea unghiilor cu o periuță și săpun.
În situația când apar viermii intestinali, tratamentul constă în următoarele:

Leurdă

Datorită proprietăților terapeutice pe care le are asupra aparatului nostru digestiv, leurda îndepărtează atacul cu viermi intestinali.
Primăvara se recoltează frunzele proaspete care, spălate, se taie mărunt și se consumă în stare crudă. Asemănătoare pătrunjelului, leurda se poate presăra pe

diferite aperitive, dându-le un aspect frumos și apetisant. De asemenea, din ea se pot face salate sau se prepară un pireu la fel cu cel de spanac.

Esență de leurdă

Pentru a-i menține proprietățile terapeutice pe un timp de un an întreg, se prepară esența de leurdă. Într-o sticlă se introduc frunze și bulbi de leurdă, mărunțite, se toarnă alcool 38-40 % și se lasă să stea în loc călduros, două săptămâni. Din esența obținută se consumă, de patru ori pe zi, 15-20 picături, diluate în puțină apă.

Semințe de dovleac

Semințele de dovleac reprezintă un mijloc eficient „de luptă" contra oxiurilor. Copilul va consuma zilnic 10-15 grame, iar adultul 20-30 grame. La decojire, se va avea în vedere ca pelicula internă, fină, ce acoperă miezul, să rămână intactă. Semințele trebuie foarte bine mestecate, iar la o oră după ele se va înghiți o jumătate de linguriță cu ulei de ricin.

Cura de deparazitare, în cazul teniei, necesită o cantitate mult mai mare de semințe, cam 80-100 grame, care vor fi mâncate în patru reprize, tot mestecându-le foarte bine, dar ținând și un regim alimentar sever. Iar la o oră după ce s-a lut porția de semințe, se va înghiți câte o jumătate de linguriță de ulei de ricin.

Neavând contradicții, acest tratament poate fi repetat până când nu mai apar proglote în scaun.

Limbricii se combat cu legume, morcovi cruzi și sfeclă roșie. Se consumă, în paralel, și zeamă de varză. Pentru evacuarea lor rapidă se folosesc și alte legume: usturoi, hrean, ceapă, care se fierb în lapte și se beau cât se poate mai fierbinți.

Gălbenele

O lingură plină cu flori de gălbenele se opărește cu o ceașcă de apă fierbinte și se lasă o jumătate de minut. Se strecoară și se consumă zilnic o cană de ceai.

Măcrișul iepurelui

Din frunzele proaspete de măcrișul iepurelui se ia o linguriță plină, se opărește cu o cană de apă fierbinte, se lasă o jumătate de minut, se strecoară și se consumă, zilnic, doua cești cu ceai.

Micul bitter suedez

Împreună cu unul din ceaiurile de plante enumerate mai sus, se beau zilnic și trei linguriță de bitter suedez, înainte și după mesele principale.

Succese în tratarea bolilor de copii

– scrisori de la cititori –

Afecțiuni O.R.L.

„... vă mulțumesc pentru cartea despre plante medicinale. După o extracție a amigdalitelor am fost în tratament la diverși medici, timp de un an. Am făcut injecții, mi-am dat în gât cu spray-uri, am luat medicamente din cele mai diverse. Aveam febră 38°C, grețuri și am slăbit, la cei 21 de ani ai mei, la 65 de kilograme, deși sunt înalt de 1,82 metri. Totul părea fără speranță. O colegă mi-a dat cartea dumneavoastră. Am început să beau ceai de salvie și, în decurs de trei zile, febra a dispărut. După câteva săptămâni am putut din nou să fac sport, alpinism. Mi-am făcut o farmacie personală numai cu plante medicinale...".

Fritz Koch, Salzburg

Angină pectorală

„... în cazul anginei pectorale mi-a ajutat mult ceaiul de coada șoricelului și de ventrilică, în special la scăderea colesterolului. Dumneavoastră, dragă doamnă Treben, sunteți pentru mulți oameni un dar al Celui de Sus...".

Elvira Schrader, Gaal

Balonări

„... băiețelul meu avea balonări puternice. Amestecul de ceai de mușețel, salvie și coada șoricelului a făcut ca suferința lui să dispară în numai patru săptămâni. De atunci, micul meu Harald poate mânca și bea orice. Balonările nu au mai apărut".

Gisela Kurz, Kritzendorf

Diaree

„... sunt în vârstă de 31 de ani și am o colită ulceroasă, conform celor stabilite de medici. Cu toate medicamentele luate, am ajuns să am diaree cu sânge. Datorită recomandărilor din cartea dumneavoastră, pe care le-am respectat întocmai, nu mai am probleme și vă sunt recunoscătoare...".

Veronica Schuster, Sohrenwald

Dureri în urechi

„... de curând, m-am trezit într-o noapte cu dureri în urechi. Mi-am adus aminte de recomandările dumneavoastră și, pe o bucată de vată, am pus câteva picături din micul bitter suedez și am introdus-o în ureche. M-am băgat din nou în pat. După 10 minute, nici urmă de dureri...".

Annemarie Weber, Breisach

Erupții de piele

„... verișoara mea a suferit vreme de mai mulți ani de mâncărimi puternice. I-am recomandat spălăturile cu coada calului, pe care le recomandați în cartea dumneavoastră. După cinci zile, mâncărimile au dispărut și apoi, treptat, și erupția neplăcută. Când nu a mai avut mâncărimi, medicul i-a recomandat... «folosiți coada calului»..." *Elfride Korth, Berlin*

Gingivită

„... de mai multă vreme sufeream de gingivită, însoțită de sângerări ale gingiei. Citind recomandările din cartea dumneavoastră, am folosit ceai de coada calului pentru spălări în cavitatea bucală. După numai două zile, inflamația și sângerările au dispărut complet...". *Gisela Hangl, Wessling*

Guturai de fân (febra fânului)

„... de ani de zile sufăr de o puternică alergie la polen. Nimic nu mi-a fost până acum de ajutor, deși am încercat tratamente bio- și homeopate. M-am tratat la doi medici, ce nu m-au putut ajuta. Cartea dumneavoastră mi-a fost de mare folos. Ceaiul de urzică și picăturile de bitter suedez m-au ajutat ca, în decurs de câteva săptămâni, situația mea să se îmbunătățească în proporție de 50%...".
Robert Brandt, Lier-Belgia

„... de ani de zile sufeream de febra fânului. Am început apoi să beau, cu regularitate, câte un litru de ceai de urzică, zilnic. La aceasta adăugam, dimineața, o linguriță de bitter suedez. În primăvara următoare, febra fânului m-a ocolit...".
Hainer Grosse, Bad Hersfeld

Îmbolnăviri ale glandelor

„... un prim succes l-am avut cu fiul meu cel mai tânăr, care studiază la Giessen. Mi-a fost adus acasă cu febra «Pfeiffer». Avea temperatura 40°C și umflături mari în gât. Avea în gură o secreție groasă, de culoare gri.
I-am citit fiului meu cartea dumneavoastră și am știut că se va însănătoși, Grădina era plină de gălbenele. Le-am recoltat pe vreme însorită, i-am făcut ceaiul pe care l-a băut și a făcut gargară. În jurul gâtului i-am aplicat tampoane de vată îmbibată în ulei cu sunătoare. La numai trei zile, avea gâtlejul curat...".
Inge Mold, Vagold

Inflamații

„... când stau în curent, mi se irită ochii întotdeauna. Cu ajutorul alifiei de gălbenele și a compreselor cu micul bitter suedez, înroșirea și inflamația mi-au dispărut definitiv și nici nu au mai apărut de la curent."
Barbara Kraufmann, Ennepetal

„... la două săptămâni după nașterea fiului meu, am făcut - în spital – o inflamație la sân. Tratamentul prescris nu mi-a adus alinare. Am avut febră timp de patru săptămâni, însoțită de dureri îngrozitoare. Compresele cu micul bitter suedez m-au scăpat de toate, în numai cinci zile...".

Anna Stoiber, Baunach

Negi

„... aveam negi pe mâini, ceea ce mă supăra foarte mult, ca tânără domnișoară. Am folosit micul bitter suedez aplicat pe o bucățică de vată și am tamponat locul. După o perioadă de timp de tratament, negii au dispărut...".

Annemarie Weber, Breisach

„... un neg pe care mama mea îl avea de ani de zile pe brat, a dispărut în două zile, tamponându-l doar cu bitter suedez. Practic, negul s-a uscat și a căzut".

Susanne Steiner, Kirchstelten

„... un neg vechi de 20 de ani, care creștea încontinuu, a dispărut cu suc de rostopască și cu micul bitter suedez". *Elvira Schraden, Gaal*

Sughiț

„... soțul meu suferea de ani de zile de sughiț, accesele survenind des, în reprize prelungite. Nici un medicament n-a fost de folos. Citind în cartea dumneavoastră despre semințele de mărar, i-am pregătit ceaiul și, după cinci ore, au dispărut accesele de sughiț...".

Ingrid Frauenhofer, Osterhofen

Tumori

„... niște rude din Pădurea Neagră aveau o fată cu o tumoare la cap, ce creștea repede în dimensiuni. Copilul a fost operat într-o clinică universitară. Nu s-au dat speranțe părinților, deoarece înlăturarea completă a tumorii nu se putea realiza, existând pericolul orbirii. După externarea din clinică, fetița a fost tratată cu ceaiurile recomandate de dumneavoastră (coada calului, coada șoricelului, gălbenele și urzică). Tumoarea n-a mai crescut. Medicii se aflau în fața unui mister...".

Hannelore Ecleisten, Blomberg

Tuse

„... fiica mea, în vârstă de patru ani, suferea de peste doi ani de o tuse ce nu mai dispărea. Medicamentele date de medic n-au ajutat. O linguriță de salvie și o jumătate de linguriță de cimbru, băute zilnic sub formă de ceai, au făcut minuni în decurs de patru săptămâni...".

Ilse Hartung, Bretten

Cimbru

În locul consumului de cafea, se va lua dimineața câte o ceașcă cu ceai de cimbru. Vă veți simți reconfortați pentru toată ziua. Tusea nervoasă de dimineață va dispărea și stomacul este liniștit.
Pentru prepararea ceaiului luați o linguriță vârfuită de cimbru, opăriți-o cu apă clocotită și lăsați-o „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară și se bea cu înghițituri mici.

Leurdă

Capacitatea de curățire a sângelui pe care o are leurda este bine să fie exploatată în fiecare primăvară. Planta are efect depurativ asupra aparatului digestiv, de la stomac la intestine. În lunile aprilie și mai, înainte de înflorire, se colectează frunzele fragede și se consumă crude. În general, dacă sunt spălate și tăiate mărunt, se pot presăra pe alimente. Au și rol decorativ și gust bun. Se mai pot utiliza și ca salată, iar planta se prepară aidoma spanacului sau puteți găti ciorbe de leurdă.

Păpădie

Atunci când păpădia este înflorită, se poate urma o cură de două săptămâni cu tulpini fragede de plantă. Se adună zilnic zece tulpini cu floarea galbenă, se spală, se taie și se mestecă, lent, tulpinile în stare crudă. Oamenii obosiți, asteniați vor simți, încă din primele zile, o senzație de revigorare, vitalitatea lor sporind pe zi ce trece.

Pătlagină

Din frunzele proaspete, de formă ascuțită, ale pătlaginei, se obține un sirop care are efect de curățire a sângelui. Se recomandă a se lua înainte de mese o lingură – adulții – și o linguriță – copiii.
Există două rețete de preparare a siropului de pătlagină:
1. Se dau prin mașina de tocat carne patru pumni de frunze de pătlagină bine spălate. Se adaugă puțină apă, 250 grame de miere și 300 grame zahăr. Totul se încălzește pe un foc mic, mestecând continuu până la fierbere. Când frunzele de pătlagină, mierea și zahărul s-au unit într-o masă vâscoasă, se toarnă în borcane curate și se pune la frigider.
2. Într-un vas de ceramică, sau sticlă, se pune un rând de frunze proaspete și bine spălate de pătlagină, se acoperă cu un strat de zahăr, apoi se pune alt rând de frunze, și tot așa până ce vasul s-a umplut.
Se lasă să se taseze și se completează în continuare și cu frunze și cu zahăr. Când în vas nu mai încape nimic, se ermetizează cu mai multe folii din plastic și se

ingroapă într-un loc ferit din grădina casei. Înainte de acoperirea vasului cu pământ, se pune un capac din lemn. În sol, la o temperatură constantă, amestecul va fermenta. După opt săptămâni se scoate vasul, se fierbe siropul obținut și se pune, după răcire, în sticle.

Urzică

Urzica, de multe ori subapreciată, face parte dintre plantele cele mai valoroase din grădina Domnului. Are efect de regenerare și depurativ (de curățire) asupra sângelui. Ar fi de dorit ca, în fiecare primăvară, să faceți câteva cure de urzici. Plantele se colectează foarte fragede și se face o cură de patru săptămâni cu ceai de urzici. În general, dimineața se bea, pe stomacul gol, o ceașcă, apoi altele două pe parcursul unei zile. Prepararea ceaiului se face punând o linguriță vârfuită cu frunze de urzici la o ceașcă de apă clocotită. Se lasă o jumătate de minut, apoi se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Cura poate fi repetată toamna, când reapar plante proaspete de urzici. Ca o măsură de prevedere, se consumă zilnic câte o ceașcă de ceai de urzici, pe parcursul unui an întreg. Pentru aceasta, primăvara și toamna este bine să vă colectați cantități suficiente care, bine uscate, pot fi păstrate.

Vâsc

Vâscul ocupă un rol important printre plantele medicinale datorită proprietății sale excepționale de a stabiliza tensiunea arterială.
Recomand fiecăruia să urmeze o cură de șase săptămâni cu ceai de vâsc. În primele trei săptămâni, se consumă zilnic trei cești de ceai de vâsc, apoi, timp de două săptămâni, câte două căni pe zi și, în ultima săptămână, doar un ceai zilnic. După aceasta, tensiunea arterială și sistemul circulator vi s-au stabilizat.
Ceaiul se prepară cu o linguriță vârfuită de vâsc, care se pune 12 ore la înmuiat, în apă rece. Apoi, cantitatea obținută se încălzește ușor și se strecoară. Este recomandabil ca ratia zilnică să fie păstrată, încălzită, într-o sticlă termostabilă, pentru a nu reîncălzi ceaiul de fiecare dată. Cine dorește să aibă o tensiune arterială stabilă și constantă de-a lungul întregului an, este bine să consume zilnic câte o ceașcă cu ceai de vâsc.

Ceai de primăvară

În timpul primăverii, atât cât permite recoltarea proaspătă, se recomandă următorul amestec, pe care l-am numit „ceai de primăvară“: 15 grame frunze de urzică, 50 grame muguri proaspeți de soc, 15 grame rădăcini de păpădie și 50 grame flori de ciubotica cucului.
O linguriță din amestecul de mai sus, pusă într-o ceașcă cu apă clocotită, se lasă „să tragă“ timp de trei minute. Se strecoară și se beau, cu înghițituri mici, cam două cești pe zi. Cine este mai pretențios la gust poate folosi, pentru îndulcire, miere.

Mixtura de ceai a anului

Odată cu venirea primăverii este bine să se facă plimbări și să se recolteze plante medicinale. Primele frunze și flori de podbal sunt începutul, perioada se încheie cu frunzele și petalele de trandafir și măceș, ce se recoltează toamna.
Plantele se recoltează în ordinea prezentată mai jos, se usucă și alcătuiesc, toamna, un amestec de ceaiuri din care se va consuma câte o ceașcă în fiecare seară. O linguriță umplută-vârf se pune într-o ceașcă, se toarnă apă clocotită și, după o jumătate de minut, se poate bea, bineînțeles după ce se strecoară.
Se vor utiliza părți egale din fiecare:
– flori și apoi frunze de podbal;
– flori de ciubotica cucului;
– flori și frunze de toporași;
– flori de măcriș;
– flori de silnic;
– plante de urzică;
– flori de mierea ursului;
– flori și frunze de crețișoară;
– flori și tulpini de ventrilică;
– frunze de fragi;
– frunze și tulpini de mure;
– frunze și tulpini de zmeură;
– flori și muguri de soc;
– năsturași – părăluțe;
– flori de tei recoltate pe timp însorit;
– mușețel, pe cât posibil recoltat în vreme însorită;
– flori de gălbenele;
– frunze și flori de vinariță;
– frunze, flori și tulpini de cimbru;
– frunze de roiniță;
– frunze, flori și tulpini de mentă;
– coada șoricelului, flori și mai puține frunze, culese în vreme însorită;
– flori de lumânărică;
– flori de sunătoare, pe cât posibil recoltate pe vreme însorită;
– frunze de măghiran;
– flori de pufuliță cu flori mici;
– muguri de molid, mlădițe tinere;
– frunze, flori de sânziene;
– petale de trandafir.

Micul bitter suedez

Ca mijloc preventiv pentru dureri sau îmbolnăviri de orice fel, se recomandă a se lua, dimineața și seara, câte o linguriță din micul bitter suedez, în puțină apă sau cu ceai de plante. Micul bitter suedez este un adevărat elixir al vieții, un apărător al sănătății noastre, care nu trebuie să lipsească din farmacia casei. Rețeta a fost elaborată și transmisă de medicul suedez Dr. Samst, a cărui familie a trăit până la adânci bătrânețe, grație tocmai acestui preparat.

Amestecul de plante conține următoarele:
– 10 grame aloe*
– 5 grame rădăcină de lemnul Domnului
– 10 grame smirnă
– 10 grame rădăcină de revent
– 10 grame frunze de sena
– 10 grame rădăcină de șofran de India.
– 10 grame rădăcini de anghelică
– 10 grame mană
– 10 grame camfor natural**
– 0,2 grame șofran
– 10 grame pătrunjel venețian

Aceste plante se introduc într-o sticlă și se completează cu alcool 38-40%, până la un litru și jumătate. Se agită zilnic și se lasă la loc luminos și călduros timp de 14 zile. Pentru consumul zilnic, se strecoară cantități mici într-un vas corespunzător și se păstrează într-un loc răcoros.
Cu timpul, eficiența amestecului de bitter suedez crește. Maria Treben afirmă că rețeta provine de la Paracelsus, care îl denumea „elixir" și cu care vindeca bolnavi cu afecțiuni dintre cele mai serioase.

Ceai pentru siluetă

Prin regularizarea schimbului de substanțe, acest ceai normalizează greutatea, menține suplețea și o stare de confort și tinerețe.
El stimulează glandele în ansamblu, creșterea arderii grăsimilor din organism, accelerează digestia și este diuretic. Prin întreaga sa acțiune conduce la normalizarea greutății corporale. Este indicat în special pentru persoane ce au tendința de a se îngrășa.
Se folosesc următoarele plante:
– 15 grame coajă de crușin;
– 10 grame măceș (fructe);
– 15 grame alge marine;
– 8 grame frunze de nalbă;
– 15 grame frunze de mur;
– 15 grame frunze de zmeur;
– 10 grame traista ciobanului;
– 7 grame frunze de urzică;
– 3 grame sunătoare;
– 2 grame flori de coada șoricelului.

Prepararea: toate plantele se amestecă între ele. Pentru o ceașcă de ceai se folosește o linguriță plină-vârf, se opărește cu apă clocotită și se lasă „să tragă" o jumătate de minut. Se strecoară și se bea cu înghițituri mici. Se începe cu o ceașcă zilnic, crescând apoi până la trei căni, se continuă timp de șase săptămâni și se reduce progresiv la una singură pe zi. Ceaiul se poate consuma și pe parcursul unui an, câte o ceașcă zilnic, sub formă de cură de întreținere-normalizare a greutății. Efectul poate fi mărit dacă, de cel puțin două ori pe săptămână, se face câte o baie caldă.

Câteva mijloace la îndemâna fiecărei gospodării

• Este foarte bine dacă puteți avea fețe de pernă făcute din pânză de in. Țesătura are un efect foarte bun asupra sănătății. Este răcoritoare, generează un somn odihnitor și înlătură durerile de cap.

* În loc de aloe se poate folosi pulbere de pelin sau rădăcină de gențiană.
** În cazul camforului se va folosi doar camfor natural

• O lingură de urzici proaspete, tocate mărunt, se amestecă sub forma unei paste cu o banană. Are efect deosebit pentru creșterea vitalității.
• Există un izvor de tinerețe veșnică: sculatul de dimineață și pornirea activității fără grabă sau amărăciune. Cine încearcă a lua viața mai ușor, a fi optimist și cât mai vesel în toate ocaziile, va trăi mai mult și fără probleme.

Ceaiul amestec, al familiei Treben *(gust admirabil, fortifiant, plăcut)*

Ceaiul nu se cântărește în cantități exacte. Se începe cu recoltarea lui din primele zile însorite de primăvară și se continuă colectarea diverselor plante până la sfârșitul lunii octombrie. Cel mai bine este ca în podul casei să fie întinsă o bucată mai mare de hârtie albă. Când vă întoarceți, de la plimbările prin pădure sau livezi, cu plantele colectate, tăiați-le mărunt și întindeți-le pe coala de hârtie. Se adaugă câte puțin din fiecare fel de flori sau tulpini de plante medicinale. Din cele plăcut mirositoare, mai mult, din cele cu miros aspru sau amare, mai puțin. Totul se alcătuiește cu simț al măsurii. Recoltând plantele cu plăcere, aduceți binecuvântarea naturii în propria casă. În compoziția ceaiului intră:
– flori de podbal, apoi, la începutul lunii mai, frunze;
– ciubotica cucului, flori și frunze;
– toporașii Doamnei, florile frumos mirositoare, apoi frunzele;
– mierea ursului;
– măcrișul caprei, flori și frunze;
– silnic, foarte puțin, pentru aromă;
– urzică, primele frunze fragede de primăvară;
– crețișoară, frunze și flori;
– ventrilică, flori, frunze și tulpina;
– frunze de frag sălbatic;
– frunze de mur;
– frunze și fructe verzi de zmeur;
– flori de soc negru;
– părăluțe (năsturași), florile;
– flori de mușețel;
– flori de barba popii;
– flori și frunze de gălbenele;
– vinariță, flori albe, frunze și tulpini;
– cimbru, flori, tulpini și frunze;
– roiniță, frunze și tulpini;
– mentă, frunze și tulpini;
– coada șoricelului, flori (fiind amare, se ia o cantitate mai mică);
– lumânărică, flori;
– măghiran, frunze;
– pufuliță cu flori roșii, frunze, tulpină, flori;
– turiță, flori;
– sânziene, flori și frunze;
– splinuță, flori;
– troscot, tulpină, frunze, flori;
– petale de trandafir, toate culorile (se vor evita locurile cu îngrășăminte chimice).

MARIA TREBEN
Viața ei

Maria Treben, născută Günzel, a văzut lumina zilei la 27 septembrie 1907, în Saaz, o localitate din regiunea sudetă. Era cea de-a doua născută dintre cele trei surori. Tatăl său era proprietarul unei mici tipografii, iar mama ei era casnică.
La vârsta de 10 ani își pierde tatăl în urma unui tragic accident. Doi ani mai târziu, mama se mută, cu cele trei fiice, la Praga. Acolo, Maria Treben urmează liceul și, după absolvirea acestuia, găsește un loc de muncă la redacția cotidianului praghez *Prager Tageblatt*. După 14 ani de serviciu se căsătorește cu Ernst Gottfried Treben, care era inginer șef la Uzinele electrice din Austria Superioară. Maria Treben va rămâne, până la sfârșitul vieții sale, casnică. Întrucât soțul ei era originar din zona minunată a pădurilor Boemiei, tânăra pereche se mută în casa părintească a soțului, la Kaplitz. Peste câțiva ani se năștea unicul lor fiu: Kurt Dieter.
La finele anului 1945, familia Treben este forțată să plece în emigrație. Ernst Treben este arestat, iar soția, împreună cu copilul, vor petrece următorii ani în diferite lagăre din Germania. Când Maria a reușit să-și reîntâlnească soțul, s-au stabilit în Austria, care le-a devenit o nouă patrie. Câțiva ani au locuit la Mühlviertel (Austria Superioară), până când, în 1951, ca urmare a angajării lui Ernst Treben ca șef de secție la Uzinele electrice – Kraftwerke AG – din Grieskirchen, se stabilesc aici.
La Grieskirchen și-au construit o căsuță frumoasă, unde au locuit împreună restul vieții.

Plantele medicinale - chemarea Mariei Treben

Încă din anii copilăriei, Maria Treben s-a simțit puternic legată de natură. Mama ei, adeptă a medicinii naturiste creată de părintele Kneipp, a încercat să-și educe copiii în spiritul dragostei față de natură, față de puterea plantelor cu efecte tămăduitoare. Copil fiind, Maria Treben acumulează primele cunoștințe privind rețetele de preparare a mijloacelor de tratament în casă.
Însă hotărâtor rămâne momentul întâlnirii sale cu biologul Richard Willfort, care îi va canaliza preocupările spre noi domenii. Willfort i-a transmis cunoștințele hotărâtoare despre efectul terapeutic al plantelor pe care le cunoștea. În plimbările lungi de recunoaștere a plantelor i-au fost verificate toate cunoștințele ce le acumulase în anii anteriori. Maria Treben a început să facă schimb de informații despre plantele medicinale cu bătrânii din zonă. A citit cărți vechi, cu descrierea proprietăților plantelor, începând să experimenteze rețete. Astfel începe, pas cu pas, să stăpânească acest nou domeniu. Recoltează cantități importante din cele mai diverse plante, le prepară sub formă de ceaiuri sau esențe. O prietenă îi pune la dispoziție copia unui manuscris, vechi de un secol, despre plantele suedeze. Documentul era redactat de un medic suedez și dădea rețeta pentru obținerea unui extract cu puternice proprietăți terapeutice.
Maria Treben, foarte încântată de aceste noi informații, prepară, conform rețetei, o primă cantitate de esență. Nu după mult timp a întâlnit o țărancă care suferea de dureri de cap îngrozitoare. Maria Treben i-a dat un amestec de buruieni suedeze pentru

aplicarea de comprese pe frunte. A doua zi, când s-a interesat de starea sătencei, aceasta nu mai avea nici un fel de dureri și se simțea foarte bine. Acum a început să intuiască ce putere terapeutică are acest amestec de plante. Din acel moment și până la sfârșitul vieții, n-a încetat să propage cunoștințele despre plante și efectul lor.
În cărțile sale, **Alergii, Boli specifice bărbaților, Boli specifice femeilor, Boli specifice copiilor, Bolile stomacului și intestinelor, Bolile căilor respiratorii, Durerile de cap și migrena, Stresul de toate zilele, Inima și bolile cardiovasculare, Rănirea și plăgile, Alimentația sănătoasă cu plante, Boli de piele** (care au apărut și în editura noastră - *n. red.*), a strâns majoritatea cunoștințelor pe care le avea despre tratamentul diverselor boli cu ajutorul plantelor. Aceste lucrări, ca și altele, au fost mereu aduse la zi. Foarte cunoscută a fost și lucrarea **Succese de tratament,** unde se descriu multe cazuri concrete de tămăduire.

Conferințele

Prima conferință despre metodele de tratament cu plante medicinale, ținută de Maria Treben a avut loc la Bad Müllhacken, o localitate balneară. Acolo l-a cunoscut pe un preot, care i-a recomandat să-și publice, într-un ziar bisericesc, cunoștiințele și recomandările despre folosirea plantelor medicinale. Prin aceste publicații, competența ei devine tot mai larg cunoscută, primind multe telefoane și scrisori. A primit numeroase invitații să țină conferințe în întreaga Austrie.
În 1977 au venit primele invitații în străinătate. Inițial, și-a susținut conferințele în Germania și apoi în Elveția. Aceste expuneri aveau în mod normal o durată de două ore și constau în prezentarea plantelor medicinale și a bolilor și afecțiunilor în care utilizarea lor dădea rezultate. Răspundea tuturor pe larg, explicit, întrebărilor adresate din public. Insista, în mod expres, asupra faptului că: „Plantele nu fac niciodată rău, chiar dacă nu ajută în toate situațiile". Participau sute de mii de oameni. Toate expunerile le-a ținut gratuit. În urma unor invitații venite din America, pornește, la 3 octombrie 1984, într-o lungă călătorie peste ocean. În Statele Unite ale Americii și Canada, a ținut conferințe la Los Angeles, Chicago, Detroit, apoi la Vancouver și Ontario. Peste tot a fost întâmpinată cu dragoste și admirație participanții purtând panouri cu inscripția „Welcome to America Maria Treben". Cărțile sale erau pretutindeni cunoscute. Vorbea în săli arhipline în fața a 2000-3000 de oameni. Oriunde a vorbit s-a bucurat de un succes răsunător. Și-a ținut conferințele până în anul 1987 când a împlinit respectabila vârstă de 80 de ani. Conferințele erau transmise și la radio sau televiziune, multe fiind înregistrate pe casete audio.
Cărțile publicate în Seria „Sănătate cu Maria Treben" s-au editat în multe limbi și în multe țări.

Sfârșitul

După o viață de conviețuire în dragoste și înțelegere, în anul 1988, soțul Mariei Treben moare subit, fapt ce o va marca puternic pentru următorii ani.
Din acel moment începe să-și piardă curajul de a trăi. Trei ani mai târziu, adică la 26 iulie 1991, aproape în aceeași zi calendaristică, și-a urmat soțul...

Plante medicinale din farmacia Domnului

Cimbru (Thymus serpyllum)

Cimbrul se găsește în stare sălbatică pe marginea drumurilor, în fânețe, pe soluri aride. Tufele mici înfloresc din iunie până în septembrie și răspândesc un miros puternic și plăcut aromat.

În scopuri terapeutice se folosește întreaga plantă înflorită, în special partea superioară. Uleiul eteric conținut de cimbru are efect antispastic și dezinfectant, motive pentru care se utilizează în terapia bolilor căilor respiratorii. S-au tratat cu succes cazuri de astm și bronșite. Asupra aparatului digestiv acționează stimulativ, crescând și pofta de mâncare. De aceea se întrebuințează cu succes și în calitate de condiment. Deoarece are un efect stimulativ asupra tiroidei, trebuie utilizat în doze normale.

Recoltarea: În scopuri terapeutice se utilizează întreaga plantă înflorită. Se preferă partea superioară. Perioada: iunie-septembrie.

Coada șoricelului (Achillea millefolium)

Această plantă, având multe umbrelușe pline cu flori mici de culoare albă, uneori și rozacee, este cunoscută sub mai multe denumiri populare: alunele, brădățel, crestățea, crâvalnic, iarba oilor, rotățele albe, sorocină.
Frunzele, cu forma lor asemănătoare unui pieptene se folosesc la bandajarea rănilor. Din punct de vedere al utilizării ca plante medicinale, se întrebuințează atât florile cât și restul plantei. Are proprietăți de stimulare a digestiei și efecte antispastice. Nervozitatea fetelor în perioada de pubertate, ca și tulburările de menstruație în adolescență, se tratează benefic cu ceai de coada șoricelului.

Planta ajută și la tratarea acneelor și a eczemelor. La răni sângerânde are efect hemostatic și antiseptic.
Cine utilizează coada șoricelului scapă de tot felul de infecții.

Recoltarea: Frunzele și florile se culeg înainte de înflorirea completă a plantei.
Planta se găsește din belșug pe pajiștile uscate.

Gălbenele (Calendula officinalis)

Există două feluri de gălbenele: unele ce sunt cultivate în grădini, și care au floarea bătută și specia sălbatică. Aspectul și utilizarea sunt aceleași. Încă din Evul Mediu era descrisă planta pentru tratamentul indigestiilor și durerilor de ficat. Și astăzi îi sunt atribuite multe proprietăți curative în tratarea diverselor afecțiuni.

Planta are efecte antispastice și este stimulativă. Este folosită în cazurile de astm, tuse, insomnie, tahicardie, stări de teamă. Se poate întrebuința și în aplicații externe, la răniri ușoare, degerături, eczeme și ulcerații. Se utilizează cu succes și la iritații ale pielii și mucoaselor.

Recoltarea: Florile și frunzele se culeg în primele ore ale dimineții, când cupele nu s-au deschis încă. Se vor folosi fie plantele proaspăt culese, fie cele uscate la umbră. Este recomandabil să se semene această plantă valoroasă în grădină.

Leurdă (Allium ursinum)

Leurda, denumită și ai de pădure sau ceapa vrăjitoarelor are, în esență, proprietăți asemănătoare usturoiului.
Planta ajunge până la o înălțime de 40 de centimetri și crește în locuri umbroase și umede, în crânguri și păduri.
Înflorește cu o floare albă și are un miros puternic. Frunzele au efect de curățire a sângelui. Esența extrasă din leurdă ajută la tratamentul bronșitelor și la astenia nervoasă, mai ales în scăderea memoriei. Are efecte deosebite și în tratamentul hipertensiunii arteriale, arterosclerozei și balonărilor.

Recoltarea: Trebuie foarte mare atenție pentru a nu confunda planta cu brândușa de toamnă (*Colchicum autumnale*), foarte toxică și în stare verde, și uscată. Frunzele (cu miros de usturoi) se recoltează din luna aprilie până în luna mai. Este bine să fie folosite în stare proaspătă deoarece, uscate, își pierd proprietățile curative. Rădăcinile din sol se recoltează numai toamna.

Mușețel (Matricaria chamomille)

Cu douăzeci de ani în urmă, lumea mai zâmbea la adresa plantei preferate a bunicuțelor noastre. Astăzi se cunosc multe detalii despre substanțele conținute în mușețel și care au un puternic efect antiinflamator. Florile au o cantitate ridicată de uleiuri eterice, uleiuri cu un efect constrictor remarcabil și asupra celor mai mici vase sangvine, care se dilată în cazul inflamațiilor.

Totodată, au un efect antispastic. Toți bolnavii care suferă de stomac, au colici, dureri intestinale și spasme abdominale, este bine să folosească mușețelul pentru băi de șezut și pentru fricții. Planta capătă un efect benefic numai după fierbere, deoarece substanța proazulen-C se transformă doar la căldură în varianta eficace, azulen. Este bine a se evita supradozajul. Chiar la diluții puternice (0,005%) bacteriile sunt omorâte.

Recoltarea: Mușețelul, care crește de preferință la marginea lanurilor de cultură sau la marginea drumurilor, se recoltează doar pe vreme uscată, însorită. Se usucă apoi rapid, întins în straturi subțiri.

Pătlagină îngustă (Plantago lanceolata)

Pătlagina îngustă este o plantă care poate crește înaltă de până la 30 cm și are frunze ascuțite sub formă de lance. Florile sunt situate pe terminația sferoidală a unor tulpini lungi. Planta o găsim la margini de drum, pe soluri sărace în oxigen.

Se utilizează seva, frunzele și rădăcinile – mai rar semințele. Elementele active ale plantei au efect emolient asupra tusei, stabilizează activitatea prea intensă sau lentă a intestinului. Consumată sub formă de ceai, se folosește în bolile de plămâni, dureri de cap, urechi și dinți. Frunzele, aplicate pe răni, au efect cicatrizant și antiseptic.

Recoltarea: Frunzele se culeg primăvara, înainte de înflorirea plantei. Trebuie uscate repede la temperaturi între 30-50°C. Semințele se recoltează pe vreme uscată, în perioada de maturitate, în lunile august-octombrie.

Podbal (Tussilago farfara)

Podbalul este cel mai vechi și cunoscut remediu pentru tratamentul tusei. Vechii greci inhalau vaporii și fumul de la planta care ardea, pentru a-și ușura crizele de astm. Planta crește până la înălțimea de 15 cm, are frunze cu multe crețuri și flori de culoare galbenă-aurie. Face parte dintre primii vestitori ai primăverii, apărând imediat ce se topește zăpada, la începutul lunii martie. Podbalul crește în locuri argiloase și la marginea pâraielor de munte. Frunzele, ce ies imediat după înflorire, se recomandă a fi folosite pentru salată, deoarece au un conținut ridicat în vitamina C. Atât florile, cât și frunzele din care se prepară ceaiul, mucegăiesc repede. Este deci recomandat să fie uscate prin încălzire rapidă la 40°C.

Atenție pentru bolnavii de tuberculoză pulmonară: planta nu se va utiliza decât după consultarea medicului. Ceaiul trebuie bine filtrat.

Recoltarea: Florile se culeg în martie și aprilie, iar frunzele, din mai până în iunie.

Salvie (Salvia officinalis)

Salvia are mai multe specii, dar înfățișarea lor este aproximativ aceeași: frunze moi, ascuțite, iar florile ca un cioc deschis. Formele cele mai des întâlnite sunt și cele mai valoroase: sortimentul de salvie nobilă, denumită și salvie comună sau jaleș, și salvia romană.

Constituenții salviei au efect de activare a circulației vasculare și sunt un puternic susținător al sistemului nervos. În același timp, se combat cu succes și stările de vomă și diareele. Are efect de reducere a stărilor febrile, evită apariția stării de transpirație abundentă în bolile infecțioase și reduce glicemia din sânge. Contribuie benefic la cicatrizarea rănilor. Pentru femei, salvia are efect de reducere a pierderilor inutile de sânge în menstruație, este tonifiant al uterului și vindecă leucoreea.

Este de neînlocuit în tratamentele cosmetice, reduce căderea părului și asigură catifelarea pielii.

Recoltarea: Toate speciile de salvie au aceleași proprietăți. Toate pot fi culese în natură. În grădini se cultivă salvia nobilă. Florile și frunzele se culeg înainte de înflorire și se usucă la umbră.

Sunătoare (Hypericum perforatum)

Încă din vremuri străvechi, acestei plante – sunătoarea – i-au fost atribuite proprietăți multiple tămăduitoare și chiar supranaturale. Popular mai este numită: floarea Sfântului Ioan, buruiană de năduf, crucea voinicului, pojarnița, sunaică sau șovârvariță.

Are o tulpină înaltă de până la 90 cm care poartă multe flori de culoare galbenă. Prin strivire, din ea iese un lichid de culoare roșie, culoare căpătată, spune legenda, de la sângele Mântuitorului ce-a picurat din rănile Lui când era pe Cruce, la picioarele căruia ar fi crescut câteva fire de sunătoare. De aceea se consideră că ar avea putere de vindecare foarte mare.

Sunătoarea crește la marginea lanurilor de cereale, a pădurilor și livezilor, la altitudini de până la 2200 metri deasupra nivelului mării.

Se folosește planta înflorită, atât în stare proaspătă cât și uscată. Sub formă de ceai ajută la tratamentul stărilor nervoase, al isteriei, iar uleiul de sunătoare este foarte util la vindecarea plăgilor, crizelor de lombosciatică sau arsurilor de soare.

Recoltarea: Se face în perioada de înflorire, în lunile iulie-august.

Turița mare (Agrimonia eupatoria)

Această plantă, deși e rudă îndepărtată a trandafirului, are un aspect mai puțin atractiv sau plăcut. În diferite regiuni ale țării i se mai spune: asprișoară, buruiană de friguri, coada racului, dumbrăvică, lipici, scai mărunt etc. Tulpina, de culoare roșiatică, atinge aproape 100 de cm, este rigidă, neramificată și foarte păroasă, la fel ca și frunzele mari, alcătuite din frunzișoare mai mici, crestate pe margini.

Florile mici, de culoare galbenă, se deschid discret, din iulie până în august, formând un ciorchine alungit, ca un spic, de-a lungul tulpinii. Turița mare crește în general peste tot, dar preferă terenurile argiloase, luminișurile, tufișurile și pajiștile mai sărace. Florile și frunzele trebuie culese vara. Au un efect ușor diuretic, vindecă rănile prin tăiere, ulcerațiile și inflamațiile.

De remarcat și efectul benefic în stările de oboseală. Nu se cunosc efecte secundare la tratamentele cu această plantă.

Recoltarea: De preferat se culeg florile și frunzele în lunile iunie și august.

Urzică mică (Urtica urens)

Cine n-a făcut cunoștiință „usturătoare“ cu această plantă? Substanțele pe care ni le injectează, prin perișorii săi fini, sunt acetilcolina și histamina. Aceste substanțe fac ca urzica să fie o plantă deosebit de valoroasă din punct de vedere curativ. Stimulează schimbul de substanțe în întreg organismul. Are efect binefăcător într-o serie întreagă de boli. În primul rând, are un puternic rol diuretic.

Acest fapt trebuie să-l cunoască toate persoanele care suferă de reumatism, gută, retenție urinară, pietre la rinichi sau inflamații ale vezicii urinare.

Combate diareea și este hemostatică.

Diminuează scurgerile nazale, neplăcute, în guturai.

Are efect depurativ pentru sânge, motiv pentru care trebuie folosită în curele de primăvară. Urzica se consumă și ca aliment, fie sub formă de ciorbă, fie ca și pireul de spanac. Conține multe substanțe de origine metalică: fier, magneziu. De remarcat și conținutul în vitamină C.

Recoltarea: Toate speciile de urzici cresc atât în grădini cât și la marginea pădurilor. Se pot recolta în orice anotimp. Plantele se folosesc în stare proaspătă. Florile, din iunie până în octombrie. Evitați să culegeți urzica din locuri unde se utilizează erbicide.

Denumirile uzuale ale plantelor medicinale

Denumirea principală	Denumirea latină	Alte denumiri folosite
Alge brune	*Phaeophyceae (Cutleria, Dictyota, Ectocarpus, Fucus, Laminaria, Macrocystis etc.)*	nu au denumiri populare, cu excepția lui *Fucus vesiculosos*, care se mai numește iarbă de mare sau vareh; în rest, toate se denumesc după numele latinesc
Anason	*Pimpinella anisum*	anason românesc, anis, anos, bădean, chimin dulce, chimion de grădină, hanuș, molotru
Angelică	*Angelica archangelica*	aglică, anghelică, antonică, bucinișș, cucută mare
Anghinare	*Cynara scolymus*	anghinar
Arbore de scorțișoară	*Cinnamomum zeylandicum*	nu are – cel mult: scorțișoară
Ardei iute	*Capiscum annum*	chiper iute, paprică
	-convar. *microcarpum*	– ardei iute mic, boia, chiparcă, chiper chiperat, paprică
	-convar. *longum*	– ardei iute lung, paprică, piparcă, piper roșu, popivnic
Armurar	*Silybum marianum*	argintică de grădină, buruiana armurării, crăpușnic, scaiul Sfintei Marii, scai pestriț
Arnică	*Arnica montana*	carul pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba soarelui, podbeal, roit, tabacu câmpului, țâța oilor
Barba popii	*Filipendula ulmaria*	aglică, barba caprei, bors, caprifoaie, pepenică, răcușor, sântănică, taulă, teișor
Brânca ursului	*Heracleum spondylium*	laba ursului, crucea pământului
Brustur dulce	*Petasites officinalis*	broscălan, buedea ciumei, captalan, clococean, gulă de baltă, smântânică
Brustur	*Arctium lappa*	brustur roșu, captalaci, cucurez, floarea ciumei, iarba pălăriei, sudoarea laptelui
Bujor	*Paeonia officinalis*	bajaruji, bonjur, roză de Rusalii, rujă bujă roșie, tubaroză
Busuioc	*Ocimum basilicum*	basic, băsileac, biesnioc, bizilioc, borjolică, bosioc roșu, busâioc, mătăcină, văsileac
Cartof	*Solanum tuberosum*	alune, balageane, barabule, boabe vinete, piroște, buraci, ciulini, croampe, picioici, gogoașe, handrabule, mere de pământ
Cașul popii	*Malva neglecta*	bănuți, caș, covrigel, nalbă sălbatică, turturele, colăcel
Chimion	*Carum carvi*	chim, chim sălbatic, chimin sălbatic, chiminog, limă, negralică, piperuș, secărică, tarhon
Castan sălbatic	*Aesculus hippocastanum*	aghistin, castan de India, castanul calului, castanul porcului, cristin
Ceapă	*Allium cepa*	arbagic, cabă, cebulă, ceapă bulgărească, ceapă de apă, ceapă hasmă, ceapă lunguiușe, cepoi, parpangică
Cicoare	*Cichorium intybus*	dorulet, încingătoare, ochiul fetei, paza drumului, sporiș
Cimbrișor	*Thymus serpyllum*	balsamă, iarba cucului, lămâiță, sărpun, pimau, timian, țimbrișoare, cimbru păsăresc
Ciubotica cucului	*Primula officinalis*	anghelină, aglică, cinci clopoței, cizma cucului, talpa gâștei, țâța vacii, țâța caprei, urechiuța ursului
Coada calului	*Equisetum arvensae*	barba ursului, bota calului,brădișor, coada iepei, coada mânzului, nodățică, opintici, părul porcului
Coada racului	*Potentilla anserina*	argentină, argintică, buboasă, buruiană de scrinte, coada dracului, forostău, iarba gâștii, sclintiță, troscot, vintricea

Coada șoricelului	*Achillea millefolium*	alunele, brădățel, ciureșică, crestătea, iarba oilor, prisnel, sorocină
Coriandru	*Coriandrum sativum*	anason, buruiană pucioasă, chimen, coleandră, iarbă puturoasă, ienupăr, piper alb, pucioasă
Cretișoară	*Alchemilla vulgaris*	cretușcă, făină de in, pleașcă, umbrarul doamnei, umbra muntelui
Crușin	*Frangula alnus (Rhamnus frangula)*	crasici, crușei, lemn câinesc, pasachină, sălbiș
Cuișor (în comerț, ca plantă condimentară, cuișoare)	*Eugenia caryophyllata*	nu are
Dafin	*Laurus nobilis*	bibici, ciumăfaie, ciuma fetei, frunzișoară, liorbe, turbare
Dovleac	*Cucurbita pepo*	berbeniță, bostan porcesc, cucurbite românești, doflani, dovlete, harbuz, ivără galbenă, lubeniță, lurbă, tăbac, zbacă
Dracilă	*Berberis vulgaris*	acril, agriș, cătină de râuri, cloceni, corles, dracină, drăghină, glojdan, holeră, lemn galben, măcriș boieresc, măcriș de râuri, măcrișul caprei, măcriș spinos
Drăgaică	*Galium verum*	sânziene, asprișoară, cornățel, iarbă lipitoare, floarea Sf. Ioan, închegătoare
Fasole	*Phaseolus vulgaris*	baclău, baghi, bob, fansule, fasoi, făsule, pustoaică, păsui, păsulă, teacă, tărtărică, tucara
Fenicul	*Foeniculum vulgare*	anason, baden, busamac, chimion, cumin, fenhiel, hanos, mălură, secărea, toaie
Ferigă	*Dryopteris filix-mas*	barba ursului, făliuță, ferice, iarba șarpelui, limba cerbului, năvalnic, spasul dracului
Frag	*Fragaria vesca*	afrange, buruiană de fragi, căpșună, frăguță sălbatică, pomiță, vărăguțe
Frasin	*Fraxinus excelsior*	fracsân, frapsin, frasen, iesic, iasig
Fumariță	*Fumaria officinalis*	corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, guşa porumbelului, iarba fumului, săftărea
Gălbenele	*Calendula officinalis*	boance, căldărușă, coconițe, filimică, gălbenare, ochiul boului, rujnică, salomie, tătăiș, vâzdoage
Ghințură galbenă	*Gentiana lutea*	abrămească, cahincea, duntură, engere, fierea pământului, hințură, iantură, strigoaie, țintură
Ghințură pătată	*Gentiana punctata*	dințură, entură, fierea pământului, ghimbere, ințură roșie, ochincea, potroacă
Hamei	*Humulus lupulus*	hamei, iarba berii
Hazmatuchiu	*Chaerophyllum temulum*	azmătoi, bazmatuc
Hrean	*Armoracia rusticana*	chirean, hrean, rădăcină sălbatică, tormac
In	*Linum usitatissimum*	in de cultură
Izmă bună	*Mentha piperita*	borsniță, camfor, diană, ghiazmă, gnintă, iarbă neagră, mintă neagră, nintă rece
Izmă creață	*Mentha crispa*	creață, gizmă creață, iarbă creață, izma creață a cerbilor, izmă de apă, mătăcină creață
Lăcrămioară	*Convallaria majalis*	cercelușii, clopoțele, coada cocoșului, dumbrăvioară, flori domnești, georgite, iarba lui Sfântu Gheorghe, mărgăritel, păhărute, suflete, umbrăvioare
Lămâi	*Citrus limonum*	alămâie, chitră, lemonie, măr de țitron
Lemn dulce	*Glycyrrhiza glabra*	dulcișor, iarbă dulce, rădăcină dulce, reglisă
Leurdă	*Allium ursinum*	ai cioresc, ai sălbatic, aliu, usturoi sălbatic, ai de pădure, aiuți, aliu de iunie, leoardă
Leuștean	*Levisticum officinale*	buruiană de lungoare, leoștean, libistoc, lustrean, păscănat
Lichen de piatră	*Cetraria islandica*	lichen de Islanda, mușchi creț, mușchi de munte, mușchi de piatră

Măceș	*Rosa canina*	cadîr, răsură, trandafir sălbatic, rug, rujă
Măcrișul iepurelui	*Oxalis acetosella*	măcriș de pădure, măcrișul caprei, măcrișul cucului, pita cucului, trifoi acru
Măghiran	*Majorana hortensis*	iederă, maderan, mărgăran, mighiran, pupi, șovârf
Mărar	*Anethum graveolens* – ssp. *hortorum*	crop, chimen dulce, mărar de grădină, mărar tare, morar
Matè	*Ilex paraguayensis*	ilex, laur
Mesteacăn	*Betula pendula*	mastacân, mesteacăn alb, mestecan
Mierea ursului	*Pulmonaria officinalis*	cuscrișor, mătasea pământului, peana cucului, plămânărică
Mur	*Rubus fruticosus*	mură, mur de pădure, mur negru, mur păduret sălbatic, mur tufos, rug, rug de mure
Mușețel	*Matricaria chamomille*	marmoriță, mărarul câinelui, mătrice, poala Sfintei Mării, romanită
Muștar alb	*Sinapis alba*	curpen alb, hardal, hrenoasă, muștar bun, muștar de grădină, rapiță albă, rapiță de grădină
Muștar negru	*Brassica nigra*	haradal, horști, muștar de câmp, muștar sălbatic, rapiță de muștar, rapiță sălbatică
Năsturași	*Bellis perennis*	bănuței, blidărei, boglari, bumbișori, cocoșei, lutculițe,floare frumoasă, floarea gâștii, floarea Paștelui, iarbă frumoasă, mărgărită, ochiul boului, părăluțe, steluțe.
Nuc	*Juglans regia*	nuc, nucar, nucă dulce
Nucșoară (nume dat semințelor arborelui tropical *Miristica*, utilizate ca atare sau măcinate, drept aromatizant)	*Myristica fragrans*	muscat, nucă de muscat
Obligeană	*Acorus calamus*	buciumaș, calamar, calamuz, crin de apă, poporotnec, papură roșie, trestie mirositoare
Odolean	*Valeriana officinalis*	vezi Valeriană
Osul iepurelui	*Ononis spinosa*	dirmotin, sudoarea calului, sudoarea capului, sălăștioară
Păducel	*Crataegus monogyna*	gherghin, gherghinar, mălai mare, mărăcine alb
Păpădie	*Taraxacum officinale*	buhă, cicoare, floarea mălaiului, gălbinele grase, lăptucă, papa găinii, turci
Păstârnac	*Pastinaca sativa*	nap păsăresc, păstârnac sălbatic, postârnachi
Pătlagină îngustă	*Plantago lanceolata*	iarba bubei, limba oii, mama pădurii, minciună, protagină
Pătlagină lată	*Plantago major*	iarbă de cale, limba boului, mama ploaie, minciună
Pătrunjel	*Petroselinum crispum*	găgăuț, macdeadon, pătlăgele, petrinjei de casă
Pedicuță	*Lycopodium clavatum*	brâul vântului, bunceag, chindicuță, cornățel, praful strigoiului, talpa ursului
Pelin	*Artemisia absinthium*	peliniță, pelin mic, iarbă amară, vermut
Piper	*Piper nigrum*	nu are
Pir	*Agropyron repens*	chir, albei, răgălie
Plămânărică	*Pulmonaria officinalis*	vezi Mierea ursului
Podbal	*Tussilago farfara*	bulbar, brustur alb, cenușoară, gușa găinii, papalungă, rotungioară
Porumb	*Zea mays*	cucuruz, mălai, grânișor, păpușe, păpușoi, penche, tenchiu
Pufuliță cu flori mici	*Epilobium parviflorum*	pufuliță, zburătoare
Răchitan	*Lythrum salicaria*	călbușoară, lemnie, zburătoare bărbătească
Revent	*Rheum officinale, Rheum palmatum Rheum rhabarbarum*	rabarbară, rabiniță, ravent, rubarbă, rubarbară
Roiniță	*Melissa officinalis*	lămâiță, melisă, iarba stupului

Rostopască	*Chelidonium majus*	buruiană de cele sfinte, buruiană de pecingine, calce mare, crucea voinicului, iarbă de negi, negelariță, paparună, sălătea, tătărele
Rozmarin	*Rosmarinus officinalis*	dendrului, mirtin, rojmalin
Salvie	*Salvia officinalis*	jaleș, jaleș bun, salcâm boieresc, salet
Săpunariță	*Saponaria officinalis*	ciulin roșu, odogaci, săpunul calului, flori albe
Schinel	*Cnicus benedictus*	nu are
Senna	*Cassia angustifolia*	casia
Silnic	*Glechoma hederacea*	brâncă, buruiană de bube, coada ielelor, iarba cârtițelor, pristinioară, rotungioară, supărare
Smochin	*Ficus carica*	nu are
Soc	*Sambucus nigra*	soc negru
Splinuță	*Solidago virgaurea*	floare boerească, mănunchi, smeoaică, vargă de aur
Stejar	*Quercus robur*	gorun, șledun, ștojar, ters, trăjer, tufan
Sulfină	*Melilotus officinalis*	molotru galben, sulcină, iarbă de piatră, sufulg
Sunătoare	*Hypericum perforatum*	buruiană de năduf, crucea voinicului, floarea lui Ioan, pojarniță, sunaică
Talpa gâștei	*Leonurus cardiaca*	laba gâștei, iarba gâștelor, iarba inimii, cione, somnișor, creasta cocoșului
Tapașnic	*Galeopsis ochroleuca*	nu are
Tarhon	*Artemisia dracunculus*	dracon, matricea, taracon, tacon, tarcum, tărăhană
Tătănească	*Symphytum officinale*	barba tatei, boracioc, iarba lui Tatin, lutaniță, rădăcină neagră
Tei	*Tilia platyphilos*	tei alb, tei pucios, tei cu frunza mare
Toporașul doamnei	*Viola odorata*	violete, pantofiorii doamnei
Traista ciobanului	*Capsella bursa pastoris*	arior, buruiană de friguri, coada pisicii, punga popii, tăsculiță
Trei frați pătați	*Viola tricolor*	panselițe de câmp, albăstrele, catifelițe, gușa găinii, tămâioasă sălbatică
Troscot	*Polygonum aviculare*	brebenel, costrei, hericică, iarbă roșie, laba găinii, porcin, troscoțel
Turiță mare	*Agrimonia eupatoria*	asprișoară, boitoreană, buruiană de friguri, cornățel, mătcuță, scăișor, turiță
Telină	*Apium graveolens*	achiu, celer, sălină, sindirei, talăr
Țintaură	*Centaurium umbellatum*	fierea pământului, țintaur, o mie de fiorinii, frigurică
Untișor	*Nasturtium officinale*	năsturel, aișir, bobâlnic, brâncuță voinicească, cardamă, creson, frunza voinicului, hrănită, iarba voinicului, măcriș, năsturel, pribolnic, roza gâștei, voinicică
Urechelniță	*Sempervivum tectorum*	răsfug mic, rădăcina casei
Urzică mică	*Urtica urens*	oiește, urzică blândă, urzică crăiască, urzică iute, urzică împlesată
Urzică	*Urtica dioica*	oiește, urzică mascată, urzică de pădure, urzică românească
Urzică moartă albă	*Lamium album*	sugel alb, urzică surdă, urzici mortărețe
Usturoi	*Allium sativum*	ai, ai de toamnă, baib, ceapă albă, pur, scăloi, usturoni
Valeriană	*Valeriana officinalis*	odolean, iarba pisicii, gușa porumbelului
Vâsc	*Viscum album*	stoletnic, vâsc de brad
Varză albă	*Brassica oleracea* var. *capitata*	broazde, curechi, varză de căpățână, varză de grădină, varză de iarnă
Ventrilică	*Veronica officinalis*	leacul relelor, ventricea, șopârlaiță
Vinariță	*Galium odoratum*	aprișoară, aviruță, buruiana muscului, buruiană de perit negru, cucuruz de pădure, dumbravnic, floarea pădurii, sculătoare, sânjuane de pădure, tâmâioasă, vinarie
Zmeur	*Rubus idaeus*	azmură, mană, mălină, mur, poame de runs, rug de munte, scobicuri, smeur